



Vakantievet Weg

Het complete 7-dagen menu

Mariska van Erk



Inhoud

1. Inleiding
2. Voor wie is dit 7-dagen menu?
3. Wat is het 7-dagen menu?
4. Aanvullende tips
5. Het 7 dagen-menu
6. Na het 7-dagen menu
7. Wat als het niet lukt?





Herken je dat? Je voelt je fit, slank, hebt zin in je vakantie, maar na een paar dagen anders eten... je voelt de kilo's eraan plakken. Je kleding gaat al wat strakker zitten en die bikini zat toch echt mooier voordat je vertrok.

Natuurlijk kom je in een paar dagen geen kilo's aan, alhoewel het eten van meer koolhydraten en dat wijntje er toch voor zorgen dat je wat vocht gaat vast houden.

Je had je voorgenomen je in te houden dit keer, maar weet je, die broek zit toch al wat strakker, ik ben maar één keer op vakantie, we gooien de remmen gewoon los.

En dan gaan de kilo's wel veranderen in vetjes en die wil je er zo snel mogelijk weer van af. En dat kan! Je hebt de tool in handen!

Het complete 7-dagen menu om je lichaam weer in vetverbranding te krijgen en daarmee de overtollige kilo's weg te werken. En het mooie is, je kunt dit programma net zoveel weken volgen als dat jij wilt! Succes!

Mariska van Erk

2. Voor wie is dit 7-dagen menu?

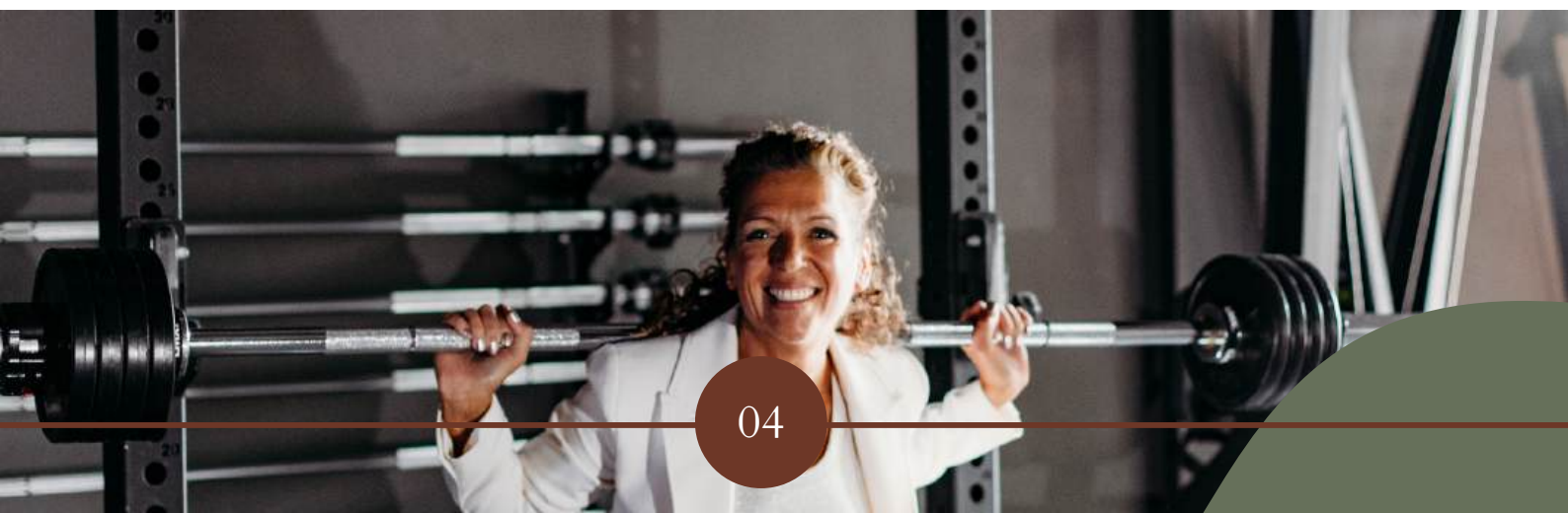
Ben je net terug van vakantie en voel je dat er stiekem wat extra kilo's zijn blijven plakken? Of loop je al een tijdje rond met dat hardnekkige buikje dat maar niet weg wil - hoe hard je ook eet of hoeveel je ook traint?

Vakantievet Weg met het 7-dagen menu is jouw no-nonsens gids om in slechts 21 dagen weer strak, energiek en zelfverzekerd in je vel te zitten.

Dit plan is speciaal ontwikkeld voor vrouwen die beperkt koolhydraten gebruiken als primaire brandstof. Dit merk je aan wat hogere koolhydraatbehoefte en snel vetopslag.

Je kunt het menu op verschillende manieren inzetten; 7 dagen inzetten, ben je weer op gewicht dan is dat prima, maar wil je meer afvallen of voel je je er gewoon goed bij, dan kun je het meerdere weken, bijvoorbeeld 21 dagen, volgen.

Ook fijn om af en toe eens een balans week met het 7-dagen menu te doen om op gewicht te blijven.



3. Wat is het 7-dagen menu?

Het 7- dagen menu is een uitgewerkt plan voor 7 dagen met elke dag 3 gezonde, uitgebalanceerde en eenvoudige maaltijden die de vetverbranding gaan stimuleren.

Het 7-dagen menu is bedoeld om je te helpen weer snel in een gezond eetpatroon te komen na bijvoorbeeld je vakantie of gewoon na een periode waarin je wat minder gezond hebt gegeten en andere keuze hebt gemaakt. Omdat het even anders liep in je leven.

Dat kan altijd gebeuren en vaak weten we wel wat gezond eten is, maar om het dan weer op te pakken is reuze lastig met alle frustraties tot gevolg.

Omdat ik weet hoe lastig het is en ook hoe belangrijk het is om weer in een goede flow te komen heb ik dit 7-dagen menu ontwikkeld.

- eenvoudige, smakelijke maaltijden
- gezond en ontwikkelt om vetverbranding te stimuleren
- reuze effectief



4. Aanvullende tips

Bewegen:

Naast gezonde voeding is bewegen natuurlijk erg belangrijk om de vetverbranding aan te zetten en je weer fit te gaan voelen.

Je hoeft zeker geen marathons te gaan lopen, denk eraan dat te vaak en te intensief sporten ook gevolgen heeft voor de stress hormonen!

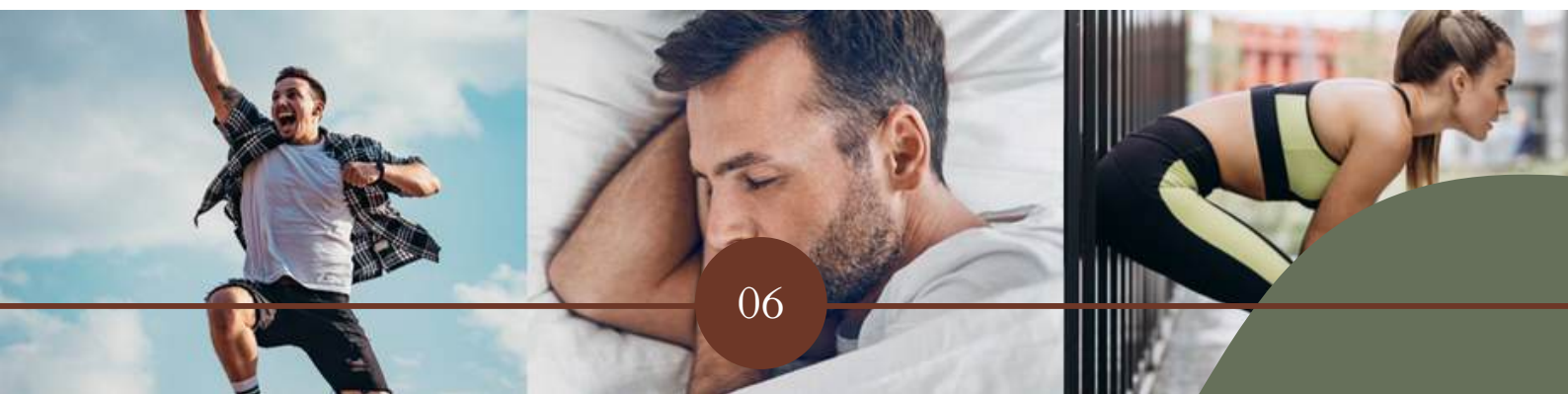
Heb je een zittend beroep dan is 2 of 3 keer per week een uurtje krachttraining (Bodypump, Pilates, Crossfit) en daarnaast op de rustdagen 7.000-10.000 stappen wandelen per dag een prima beweeg schema.

Slapen:

Een goede nachtrust is echt het halve werk, in de nacht ga je in vetverbranding. Zorg voor een goede slaap hygiëne door de schermtijd te beperken in de avond, niet eten na 20:00 uur en niet te intensief sporten in de avond.

Ontspanning:

Zorg ook voor voldoende ontspanning door de dag heen. Zoals gezegd, wat stress kan geen kwaad, maar ik hoor te vaak dat er totaal geen rust is, we jagen maar door. Niet handig om goed in de vetverbranding te komen. Dus plan echt een moment op de dag om gewoon even helemaal niets te doen!



5. Het 7-dagen menu

Praktische tips:

Zorg dat je van te voren kijkt wat de gerechten zijn voor de dag en zorg dat je de boodschappen in huis hebt, zo grijp je niet mis als er toch stiekem wat tussendoor komt. Ook dit geeft rust.

Kijk of je een mooie combinatie kan maken met wat de gezinsleden gaan eten, maak het niet te ingewikkeld voor jezelf.

Check je agenda of er momenten zijn dat je buiten de deur moet eten tijdens jouw periode dat je het 7-dagen menu wilt volgen. Bepaal zelf of je op deze momenten wellicht jouw maaltijd kunt meenemen, denk dan aan eten op het werk of bij vrienden. Je hoeft je tegenover niemand te verantwoorden, alleen tegenover jezelf! Dit zijn dan ook geen excuses om jouw plan te doorbreken.

Kijk of je een mooie combinatie kan maken met wat de gezinsleden gaan eten, maak het niet te ingewikkeld voor jezelf.

In het menu wordt er eiwitpoeder genoemd, zelf gebruik ik de Vegan Shake van EQ.



Maandag

Ontbijt: **Omelet met spinazie, paprika en cottage cheese**

Ingrediënten:

- 2 eieren + 3 eiwitten
- 50 g spinazie
- ½ rode paprika
- 1 el cottage cheese
- 1 tl olijfolie



Bereiding: Bak spinazie en paprika kort. Klop eieren, giet in pan, bak tot omelet. Serveer met cottage cheese.

Lunch: **Kipsalade met gemengde sla en avocado**

Ingrediënten:

- 150 g kipfilet (gegrild)
- 2 handjes gemengde sla
- 1/3 avocado
- 6 cherrytomaatjes
- 1 el olijfolie + citroensap



Bereiding: Grill kip, snijd groenten, meng alles met dressing.

Diner: **Zalm met broccoli en courgette**

Ingrediënten:

- 150 g zalmfilet
- 100 g broccoli (gestoomd)
- 100 g courgette (gebakken)
- 1 tl kokosolie



Bereiding: Bak zalm, stoom broccoli, bak courgette.

Breng op smaak met citroen en peper.

Dinsdag

Ontbijt: **Chia bowl met kokos, bessen en eiwitpoeder**

Ingrediënten:

- 2 el chia-zaad
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el kokosrasp
- ½ scoop eiwitpoeder
- 5 blauwe bessen



Bereiding: Laat de chia-zaad een paar uur weken in de melk (avond ervoor in de koelkast zetten), roer eiwitpoeder, kokos en bessen erdoor.

Lunch: **Tonijn-avocado wrap in slablad**

Ingrediënten:

- 100 g tonijn (in water)
- 2 grote slabladeren
- 1/3 avocado
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd



Bereiding: Meng tonijn met yoghurt, avocado en mosterd. Serveer in slablad.

Diner: **Kalkoenfilet met gegrilde groenten**

Ingrediënten:

- 150 g kalkoenfilet
- courgette, paprika, ui (totaal 200 g)
- 1 el olijfolie



Bereiding: Grill kalkoen en groenten. Breng op smaak met kruiden.

Woensdag

Ontbijt: **Omelet met spinazie en avocado**

Ingrediënten:

- 2 eieren + 2 eiwitten
- 40 g spinazie
- 1/3 avocado
- 1 tl olijfolie

Bereiding: Bak spinazie, voeg eieren toe. Serveer met plakjes avocado.



Lunch: Verse pureersoep met rivierkreeftjes

Ingrediënten:

- 150 g rivierkreeftjes
- 100 g courgette
- 100 g broccoli
- 1 el olijfolie

Bereiding: Kook de groenten en pureer, voeg olijfolie en rivierkreeftjes toe.

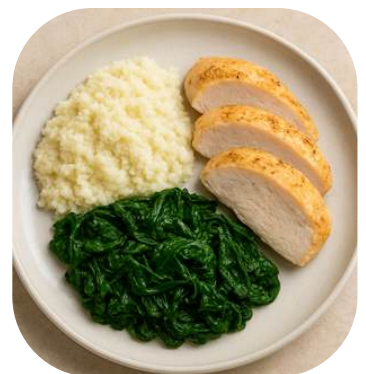


Diner: **Kip met bloemkoolpuree en spinazie**

Ingrediënten:

- 150 g kipfilet
- 150 g bloemkool (gekookt)
- 50 g spinazie
- 1 el kokosolie

Bereiding: Pureer bloemkool met peper. Bak kip en spinazie apart.



Donderdag

Ontbijt: **Chia bowl met kokos en noten**

Ingrediënten:

- 2 el chiazaad
- 100 ml amandelmelk
- 1 el kokosrasp
- 1 el walnoten of amandelen



Bereiding: Laat de chia-zaad een paar uur weken in de melk (avond ervoor in de koelkast zetten) serveer met kokos en noten.

Lunch: **Zalm salade met rucola en komkommer**

Ingrediënten:

- 120 g gerookte zalm
- 2 handjes rucola
- ½ komkommer, in plakjes
- 1 el olijfolie



Bereiding: Meng alles en serveer koud.

Diner: **Rundvlees met courgette spaghetti**

Ingrediënten:

- 120 g rundreepjes
- 100 g courgette, als slierten (spirelli)
- 1 el olijfolie



Bereiding: Bak rundvlees, roerbak courgette kort. Kruid met peper, tijm.

Vrijdag

Ontbijt: **Omelet met champignons en cottage cheese**

Ingrediënten:

- 2 eieren + 2 eiwitten
- 50 g champignons
- 1 el cottage cheese
- 1 tl olijfolie



Bereiding: Bak champignons, voeg eieren toe. Serveer met cottage cheese.

Lunch: **Kipsalade met olijfolie dressing**

Ingrediënten:

- 150 g kipfilet
- 2 handjes gemengde sla
- Paprika, komkommer
- 1 el olijfolie + azijn



Bereiding: Grill kip, snijd alles, meng tot salade.

Diner: **Zalm met bloemkoolrijst en spinazie**

Ingrediënten:

- 150 g zalmfilet
- 150 g bloemkoolrijst
- 50 g spinazie
- 1 tl kokosolie



Bereiding: Bak zalm en groenten afzonderlijk. Kruid met peper, dille.

Zaterdag

Ontbijt: **Chia bowl met kaneel en noten**

Ingrediënten:

- 2 el chiazaad
- 100 ml amandelmelk
- ½ tl kaneel
- 1 el gemengde noten



Bereiding: Laat de chia-zaad een paar uur weken in de melk (avond ervoor in de koelkast zetten) serveer met kaneel en noten.

Lunch: **Tonijnsalade met gegrilde groenten**

Ingrediënten:

- 100 g tonijn
- 100 g gegrilde courgette, paprika
- 1 el olijfolie



Bereiding: Grill groenten, meng met tonijn en olie.

Diner: **Roerbakgroenten met edamamebonen**

Ingrediënten:

- 150 g edamamebonen
- 100 g paprika
- 100 g champignons
- 1 el olijfolie



Bereiding: Roerbak de groenten in wokpan, voeg als laatst de edamamebonen toe.

Zondag

Ontbijt: **Eiwitpannenkoek met lijnzaad**

Ingrediënten:

- 1 ei + 1 eiwit
- 1 el lijnzaad
- ½ scoop eiwitpoeder

Bereiding: Meng tot beslag. Bak in koekenpan.



Lunch: **Kalkoen-groentenpan met prei en paprika**

Ingrediënten:

- 150 g kalkoenfilet
- 50 g prei
- 100 g paprika
- 50 g spinazie
- 1 el olijfolie

Bereiding: Bak de kalkoen in de olie en voeg later de groenten toe.



Diner: **Garnalen met knoflook en groenten**

Ingrediënten:

- 150 g garnalen
- 1 teentje knoflook
- Paprika, courgette (totaal 150 g)
- 1 tl olijfolie

Bereiding: Bak knoflook, voeg garnalen en groenten toe. Kort wokken.



6. Na het 7-dagen menu

Wanneer je een of meerdere weken het 7-dagen menu hebt gevolgd en je doel hebt bereikt, kun je nog steeds gebruik maken van het menu door de volgende tips toe te passen.

Variëren in groenten

Probeer eens wat andere groenten toe te voegen aan de maaltijden, let op dat bijvoorbeeld aardappels veel meer koolhydraten bevat dan broccoli, dus doe het rustig aan.

Voeg eens wat fruit toe

Kies vooral voor rood fruit en bosvruchten, rustig aan met bijvoorbeeld bananen en druiven die veel koolhydraten bevatten en je sneller uit de vetverbranding halen.

Varieer met eiwitten

Neem in plaats van rundvlees eens rundergehakt. Of vervang de tonijn voor makreel. En kies eens voor linzen als je even geen trek hebt in vlees of vis.

Vergroot je portie

Merk je dat je blijft afvallen wat eigenlijk niet de bedoeling is, vergroot dan je maaltijden en voeg extra gezonde vetten toe.



7. Wat als het niet lukt?

Er is geen magic pil en ook geen one-size-fits-it-all menu. Voor veel mensen zal het 7-dagen menu een goede eerste aanzet zijn. Maar wat nu als je weer terugvalt in oude gewoonten of het lukt helemaal niet om goed in de vetverbranding te komen?

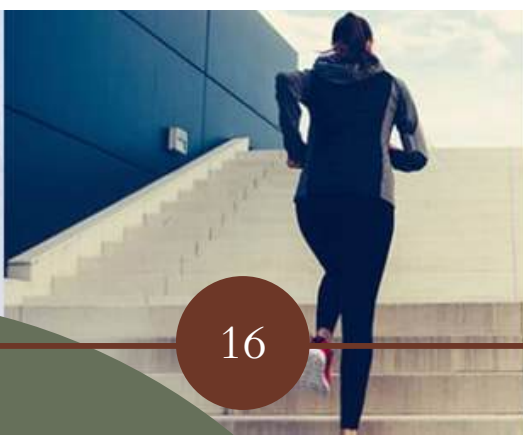
Geen paniek, je bent geen loser en je mist geen discipline, ook is het niet zo dat je nu eenmaal zo bent omdat het in de familie zit. Maar wel goed om eens verder te kijken wat de oorzaak dan wel is.

Laaggradige ontsteking

Wat ik vaak tegenkom bij mensen waarbij het niet lukt om af te vallen of goed in de vetverbranding te komen, zijn laaggradige ontstekingen. Hier merk je in eerste instantie niet zoveel van. Wel kun je wat vage klachten hebben als vermoeidheid, pijntjes, verminderde concentratie. Het is wel zaak hier iets mee te doen, want de rekening volgt vanzelf als je dit niet aanpakt.

Metten is weten

Herken je je in bovenstaande neem dan contact met me op om verder te kijken wat er bij je speelt. Zijn er tekorten in je voeding, is het hormonaal of stress gerelateerd, misschien een instabiele bloedsuiker? Blijf in ieder geval niet tobben dat is echt niet nodig!





Zin in meer dan alleen een energieboost uit je glas?

Dan is het tijd voor de volgende stap.

In Fit, klachtenvrij & energiek leven neem ik je mee in een 5-daagse reset die verder gaat dan alleen drinken. Denk: voedzame maaltijden, simpele beweging, leefstijl die werkt (zonder streng te zijn) én een praktische aanpak waar je lijf direct op reageert.

50 pagina's vol slimme voeding, slimme tips & een compleet weekmenu. Klaar om je energie écht duurzaam terug te krijgen?

TIJDELIJK VOOR MAAR €14,95