

FINETICS

Gepersonaliseerd Voedingsplan

14 DAGEN · JOUW PLAN · JOUW RESULTAAT

Jouw persoonlijke voedingsplan

Mooi dat je bent gestart.

Dit voedingsplan is speciaal voor jou gemaakt. Geen standaardlijstje, geen plan van iemand anders, maar een schema dat aansluit op jouw doel en jouw leven.

De komende 12 weken ga je dit plan gebruiken om resultaat te behalen. Zie het niet als een tijdelijk trucje, maar als een stevige basis. Na deze periode kun je het schema blijven gebruiken als leidraad en variëren met maaltijden. Zo bouw je iets op dat vol te houden is en voorkom je het bekende jojo-effect.

En ja, dát is precies wat we willen.

Een mooie stap. Verwacht geen perfectie, wél consistentie. Kleine keuzes, elke dag opnieuw, maken hier het verschil.

Een paar belangrijke afspraken met jezelf

Drink minimaal 2 liter water per dag

Water helpt je lichaam herstellen, ondersteunt je verbranding en bevat geen calorieën, suikers of onzin. Simpel, maar super effectief.

Laat alcohol even staan

Voor het beste resultaat is alcohol echt een spelbreker. Het zit vol calorieën, suikers en het werkt spierafbraak in de hand. Hoe minder, hoe beter.

Plan één cheatmoment per week

Ja, echt. Eet die pizza, patat of datgene waar je zin in hebt. Juist doordat het gepland is, blijf je de rest van de week scherp én gemotiveerd.

Slaap is geen luxe

6 tot 8 uur per nacht is geen overbodige luxe, maar essentieel. Goed slapen helpt bij herstel, hormoonbalans en vetverlies. Onderschat dit niet.

Zo maak je dit plan succesvol

Breng structuur aan

Plan je maaltijden vooruit. Kijk de avond van tevoren naar de volgende dag. Zet eventueel een reminder. Structuur geeft rust en rust zorgt voor resultaat.

Meet vanaf dag één

Weeg jezelf en meet je omvang vanaf het begin. Schrijf het op. Zo zie je niet alleen wat de weegschaal doet, maar ook wat er écht verandert.

Doe slim boodschappen

Gebruik de boodschappenlijst en haal direct in voor meerdere dagen. Hoe minder keuzestress, hoe makkelijker je het schema volgt.

Eet zoveel mogelijk vers

Vers eten betekent minder toevoegingen, minder rommel en meer voeding voor je lichaam. Hou het puur. Daar ga je je beter door voelen.

Tot slot

Geloof dat je dit kunt. Niet “even”, maar op een manier die past bij jouw leven. Maak er geen project van, maar een lifestyle. Dan worden resultaten geen toeval, maar een logisch gevolg.

Succes.

Wij staan naast je.

Team Finetics

1

DAG

Dag 1

Ontbijt Havermout met bessen en noten

INGREDIËNTEN

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

BEREIDING

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

Lunch Quinoa salade met groenten

INGREDIËNTEN

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkrumelde feta.
3. Dress met olijfolie.

Snack Griekse yoghurt met fruit

INGREDIËNTEN

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

BEREIDING

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

Diner Gegrilde zalm met broccoli en rijst

INGREDIËNTEN

- 150g zalm filet
- 200g broccoli
- 100g witte rijst
- 10g olijfolie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Grill de zalm 3-4 minuten per kant.
2. Stoom de broccoli tot gaar.
3. Kook de rijst volgens verpakking.
4. Serveer samen met olijfolie.

2

DAG

Dag 2

Ontbijt Scrambled eggs met toast

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

Lunch Wrap met kip en groenten

INGREDIËNTEN

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

BEREIDING

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

Snack Nootjes mix

INGREDIËNTEN

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

BEREIDING

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

Diner Kip curry met zoete aardappel

INGREDIËNTEN

- 150g kipfilet
- 200g zoete aardappel
- 100g kokosmelk
- 15g curry poeder
- 1 ui

BEREIDING

1. Bak de kip goudbruin.
2. Voeg gesneden zoete aardappel toe.
3. Roer curry en kokosmelk erdoor.
4. Sudder 20 minuten.

3

DAG

Dag 3

Ontbijt Smoothie bowl

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

BEREIDING

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

Lunch Pasta salade

INGREDIËNTEN

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

BEREIDING

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

Snack Appel met pindakaas

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 15g pindakaas

BEREIDING

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

Diner Pasta met tomaten en basilicum

INGREDIËNTEN

- 100g volkorenpasta
- 200g tomaten
- 50g parmezaanse kaas
- 10g basilicum
- 10g knoflook

BEREIDING

1. Kook pasta al dente.
2. Bak tomaten met knoflook.
3. Mix pasta met tomatensaus.
4. Garneer met kaas en basilicum.

4

DAG

Dag 4

Ontbijt Havermout met bessen en noten

INGREDIËNTEN

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

BEREIDING

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

Lunch Quinoa salade met groenten

INGREDIËNTEN

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkrumelde feta.
3. Dress met olijfolie.

Snack Griekse yoghurt met fruit

INGREDIËNTEN

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

BEREIDING

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

Diner Runderstoof met aardappelen

INGREDIËNTEN

- 150g rundvlees
- 300g aardappelen
- 100g wortelen
- 50g uien
- 15g tijm

BEREIDING

1. Braad het vlees aan.
2. Voeg groenten toe.
3. Sudder 1.5 uur op laag vuur.
4. Kruid met tijm.

5

DAG

Dag 5

Ontbijt Scrambled eggs met toast

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

Lunch Wrap met kip en groenten

INGREDIËNTEN

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

BEREIDING

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

Snack Nootjes mix

INGREDIËNTEN

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

BEREIDING

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

Diner Vegetarische chili met bonen

INGREDIËNTEN

- 200g kidneybonen
- 150g tomaten
- 100g paprika
- 50g mais
- 15g chili poeder

BEREIDING

1. Bak paprika tot zacht.
2. Voeg bonen en tomaten toe.
3. Kruid met chili poeder.
4. Sudder 30 minuten.

6

DAG

Dag 6

Ontbijt Smoothie bowl

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

BEREIDING

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

Lunch Pasta salade

INGREDIËNTEN

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

BEREIDING

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

Snack Appel met pindakaas

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 15g pindakaas

BEREIDING

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

Diner Gebakken vis met groenten

INGREDIËNTEN

- 150g witte vis
- 200g courgette
- 100g cherrytomaatjes
- 10g citroensap
- Zout en peper

BEREIDING

1. Bak de vis in de pan.
2. Rooster courgette en tomaten.
3. Besprenkel met citroensap.
4. Serveer direct.

7

DAG

Dag 7

Ontbijt Havermout met bessen en noten

INGREDIËNTEN

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

BEREIDING

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

Lunch Quinoa salade met groenten

INGREDIËNTEN

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkrumelde feta.
3. Dress met olijfolie.

Snack Griekse yoghurt met fruit

INGREDIËNTEN

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

BEREIDING

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

Diner Quinoa bowl met geroosterde groenten

INGREDIËNTEN

- 100g quinoa
- 150g aubergine
- 100g rode paprika
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

BEREIDING

1. Kook quinoa volgens verpakking.
2. Rooster groenten in de oven.
3. Mix alles in een kom.
4. Verkrumel feta erover.

8

DAG

Dag 8

Ontbijt Scrambled eggs met toast

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

Lunch Wrap met kip en groenten

INGREDIËNTEN

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

BEREIDING

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

Snack Nootjes mix

INGREDIËNTEN

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

BEREIDING

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

Diner Gehaktballen met puree

INGREDIËNTEN

- 150g rundergehakt
- 300g aardappelen
- 50g melk
- 10g peterselie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Vorm gehaktballen en bak ze.
2. Kook aardappelen en stamp tot puree.
3. Voeg melk toe aan puree.
4. Garneer met peterselie.

9

DAG

Dag 9

Ontbijt Smoothie bowl

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

BEREIDING

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

Lunch Pasta salade

INGREDIËNTEN

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

BEREIDING

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

Snack Appel met pindakaas

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 15g pindakaas

BEREIDING

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

Diner Thaise noedelsoep

INGREDIËNTEN

- 100g rijstnoedels
- 150g garnalen
- 200g kokosmelk
- 50g taugé
- 15g rode curry pasta

BEREIDING

1. Kook noedels volgens verpakking.
2. Bak garnalen in de pan.
3. Voeg kokosmelk en curry toe.
4. Serveer over noedels met taugé.

10

DAG

Dag 10

Ontbijt Havermout met bessen en noten

INGREDIËNTEN

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

BEREIDING

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

Lunch Quinoa salade met groenten

INGREDIËNTEN

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkrumelde feta.
3. Dress met olijfolie.

Snack Griekse yoghurt met fruit

INGREDIËNTEN

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

BEREIDING

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

Diner Gegrilde groente couscous

INGREDIËNTEN

- 100g couscous
- 150g aubergine
- 100g courgette
- 50g rode ui
- 10g harissa

BEREIDING

1. Bereid couscous met heet water.
2. Grill alle groenten.
3. Mix couscous met groenten.
4. Kruid met harissa.

11

DAG

Dag 11

Ontbijt Scrambled eggs met toast

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

Lunch Wrap met kip en groenten

INGREDIËNTEN

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

BEREIDING

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

Snack Nootjes mix

INGREDIËNTEN

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

BEREIDING

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

Diner Lamsvlees met rozemarijn

INGREDIËNTEN

- 150g lamsvlees
- 200g aardappelen
- 100g groene bonen
- 10g rozemarijn
- 10g knoflook

BEREIDING

1. Braad lamsvlees met rozemarijn.
2. Rooster aardappelen in oven.
3. Stoom groene bonen.
4. Serveer met knoflook.

12

DAG

Dag 12

Ontbijt Smoothie bowl

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

BEREIDING

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

Lunch Pasta salade

INGREDIËNTEN

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

BEREIDING

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

Snack Appel met pindakaas

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 15g pindakaas

BEREIDING

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

Diner Mediterrane salade met halloumi

INGREDIËNTEN

- 150g halloumi
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g olijven
- 10g oregano

BEREIDING

1. Grill halloumi tot goudbruin.
2. Snijd komkommer en tomaten.
3. Mix met olijven.
4. Kruid met oregano.

13

D A G

Dag 13

Ontbijt Havermout met bessen en noten

INGREDIËNTEN

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

BEREIDING

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

Lunch Quinoa salade met groenten

INGREDIËNTEN

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkrumelde feta.
3. Dress met olijfolie.

Snack Griekse yoghurt met fruit

INGREDIËNTEN

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

BEREIDING

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

Diner Indische dahl met naanbrood

INGREDIËNTEN

- 150g rode linzen
- 2 naanbrood
- 100g kokosmelk
- 15g kurkuma
- 10g gember

BEREIDING

1. Kook linzen tot zacht.
2. Voeg kokosmelk en specerijen toe.
3. Warm naanbrood op.
4. Serveer dahl met naanbrood.

14

DAG

Dag 14

Ontbijt Scrambled eggs met toast

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

Lunch Wrap met kip en groenten

INGREDIËNTEN

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

BEREIDING

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

Snack Nootjes mix

INGREDIËNTEN

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

BEREIDING

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

Diner Teriyaki zalm met sesam

INGREDIËNTEN

- 150g zalm filet
- 100g jasmijnrijst
- 50g edamame
- 15g teriyaki saus
- 10g sesamzaadjes

BEREIDING

1. Marineer zalm in teriyaki.
2. Kook rijst volgens verpakking.
3. Bak zalm tot gaar.
4. Garneer met sesam en edamame.

Boodschappenlijst

81 producten voor 14 dagen

- 50g haverhout
- 100g blauwe bessen
- 40g walnoten
- 250g melk
- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- 1 banaan
- 100g banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien
- Zout en peper
- 100g quinoa gekookt
- 100g quinoa
- 200g komkommer
- 700g tomaten
- 200g cherrytomaatjes
- 100g feta kaas
- 30g olijfolie
- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 150g kipfilet
- 50g sla
- 20g hummus
- 200g volkoren pasta
- 50g mozzarella
- 20g basilicum
- 15g pesto
- 150g griekse yoghurt
- 10g honing
- 20g amandelen
- 10g rozijnen
- 1 appel
- 15g pindakaas
- 300g zalm filet
- 200g broccoli
- 100g witte rijst
- 200g zoete aardappel
- 400g kokosmelk
- 15g curry poeder
- 1 ui
- 50g parmezaanse kaas
- 20g knoflook
- 150g rundvlees
- 800g aardappelen
- 100g wortelen
- 50g uien
- 15g tijm
- 200g kidneybonen
- 100g paprika
- 50g mais
- 15g chili poeder
- 150g witte vis
- 200g courgette
- 10g citroensap
- 300g aubergine
- 100g rode paprika
- 150g rundergehakt
- 10g peterselie
- 100g rijstnoedels
- 150g garnalen
- 50g taugé
- 15g rode curry pasta
- 100g couscous
- 50g rode ui
- 10g harissa
- 150g lamsvlees
- 100g groene bonen
- 10g rozemarijn
- 150g halloumi
- 50g olijven
- 10g oregano
- 150g rode linzen
- 2 naanbrood
- 15g kurkuma
- 10g gember
- 100g jasmijnrijst
- 50g edamame
- 15g teriyaki saus
- 10g sesamzaadjes