

BE

**F.I.T.**<sup>TM</sup>  
Look Better. Feel Better.



# F15

**BEGINNER 1 & 2**

aloe-inspired  
©2018



**FOREVER**<sup>®</sup>

# F15™

## BEGINNER 1

**BENT U  
ER KLAAR  
VOOR?**

**RAAK GEÏNSPIREERD EN NEEM  
DE VOLGENDE STAP OM U  
BETER TE VOELEN EN ER  
BETER UIT TE ZIEN.**

**F15 BEGINNER** is ontwikkeld voor mensen die na het C9 programma verder willen werken aan een vernieuwde versie van zichzelf.

**F15 BEGINNER** is ook voor mensen die willen starten met een gezondere levensstijl en voor wie sporten nog geen routine is.

**VERANDER UW  
DENKWIJZE OVER  
VOEDING EN  
BEWEGING. WERK  
AAN BLIJVENDE  
VERANDERINGEN.**

Als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital®) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

**DE PRODUCTEN ZIJN ZORGVULDIG  
OP ELKAAR AFGESTEMD.**

**FOREVER ALOE VERA GEL™**  
Ideale aanvulling op een uitgebalanceerd voedingspatroon.

**FOREVER FIBER™**  
Rijk aan vezels. De vier verschillende kwalitatieve vezels lossen snel op en zijn perfect op elkaar afgestemd.

**FOREVER THERM™**  
Bevat een combinatie van plantenextracten en o.a. vitamine B6 en B12 die bijdragen aan het energieleverend metabolisme.

**FOREVER LEAN™**  
Populair bij mensen die actief werken aan een gezondere levensstijl.

**FOREVER LITE ULTRA™**  
Een shake die een rijke bron is van vitaminen en mineralen met 24 gram proteïnen per portie.



Forever  
Aloe Vera Gel  
2X 1 Liter

Forever  
Lite Ultra  
15 Maaltijden

Forever Lean  
60 Capsules

**Inhoud van  
uw  
F15 pakket**

Forever Therm  
15 Tabletten

Forever Fiber  
15 Sticks



# LATEN WE BEGINNEN.

FOREVER F15 IS SPECIAAL  
ONTWIKKELD OM U DE  
TOOLS IN HANDEN TE  
GEVEN VOOR EEN  
GEZONDER LEVEN.  
ZODAT U GROTE  
STAPPEN KUNT  
ZETTEN OP  
WEG NAAR  
EEN FITTER  
GEVOEL.

## VOLG DEZE TIPS OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN.

### NOTEER UW LICHAAMSMATEN.

Noteer uw lichaamsmaten voor en na het F15 programma om een helder beeld te krijgen van de veranderingen van uw lichaam.

### HOUD UW CALORIEËN BIJ.

Noteer uw calorieën bijvoorbeeld in een notitieblok of gebruik een app.

### DRINK VOLDOENDE WATER.

Het drinken van acht glazen water per dag (2 liter) kan u helpen u verzadigd te voelen, afvalstoffen af te voeren en draagt bij aan een gezonde huid en een goede gezondheid.

### GEBRUIK KRUIDEN IN PLAATS VAN ZOUT.

Zout zorgt ervoor dat vocht wordt vastgehouden. Breng uw maaltijden daarom liever op smaak met kruiden en specerijen.

### VERMIJD KOOLZUURHOUDENDE DRANKEN.

Koolzuur veroorzaakt een opgeblazen gevoel. Frisdrank bevat bovendien ongewenste hoeveelheden calorieën en suiker.



# SCHRIJF UW DOELEN OP!

Bedenk realistische doelen die u met **F15 BEGINNER** wilt bereiken. Dit kan van alles zijn, van weer in uw favoriete broek passen tot uzelf klaarstomen voor een hardloopwedstrijd.

## DUIDELIJKE DOELEN HELPEN U GEMOTIVEERD TE BLIJVEN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# GEWICHT & LICHAAMSMATEN.

## OP WELKE MANIER MEET U:

**BORST** / Meet onder uw oksels op borsthoogte, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

**ARM** / Meet halverwege uw bovenarm, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

**TAILLE** / Meet tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.

**HEUPEN** / Meet op het breedste deel van uw heupen en billen.

**BOVENBEEN** / Meet op het breedste deel van uw bovenbeen.

**KUIT** / Meet op het breedste deel van uw kuit. Ontspan uw kuit tijdens het meten.

## MATEN EN GEWICHT VOOR HET F15 BEGINNER 1 PROGRAMMA

	<b>BORST</b>		<b>HEUPEN</b>
	<b>ARM</b>		<b>BOVENBEEN</b>
	<b>TAILLE</b>		<b>KUIT</b>
			<b>GEWICHT</b>

## MATEN EN GEWICHT NA HET F15 BEGINNER 1 PROGRAMMA

	<b>BORST</b>		<b>HEUPEN</b>
	<b>ARM</b>		<b>BOVENBEEN</b>
	<b>TAILLE</b>		<b>KUIT</b>
			<b>GEWICHT</b>

## MATEN EN GEWICHT NA HET F15 BEGINNER 2 PROGRAMMA

	<b>BORST</b>		<b>HEUPEN</b>
	<b>ARM</b>		<b>BOVENBEEN</b>
	<b>TAILLE</b>		<b>KUIT</b>
			<b>GEWICHT</b>

## UW SUPPLEMENTENSHEMA.

**VOLG ELKE DAG HET SUPPLEMENTENSHEMA OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN MET HET F15 BEGINNER 1 PROGRAMMA.**

Ontbijt	 <b>1X Forever Lean Capsule</b>	 <b>120 ml Forever Aloe Vera Gel</b> met minimaal <b>240 ml water*</b> .	 <b>1X Maatschep Forever Lite Ultra</b> gemengd met <b>300 ml</b> water, vetvrije amandel-, soja-, of kokosmelk.
Snack	 <b>1X Stick Forever Fiber</b> gemengd met <b>240-300 ml water.</b>	Zorg ervoor dat u <b>Forever Fiber</b> niet tegelijk met uw andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.	<b>Snack van 200 calorieën voor vrouwen</b> <b>Snack van 300 calorieën voor mannen</b>
Lunch	 <b>1X Forever Lean Capsule</b>	 <b>1X Forever Therm Tablet</b>	<b>Lunch van 450 calorieën voor vrouwen</b> <b>Lunch van 550 calorieën voor mannen</b>
Avondeten	 <b>2X Forever Lean Capsule</b>	<b>Avondeten van 450 calorieën voor vrouwen</b> <b>Avondetend van 550 calorieën voor mannen</b>	
Avond	 <b>Minimaal 240 ml water</b>		

### F.I.T. TIP

Meng Forever Aloe Vera Gel met ARG1+ (apart verkrijgbaar). ARG1+ is de perfecte mix van het aminozuur L-Arginine en verschillende synergetisch werkende vitaminen die uw lichaam een boost geven.

\*U kunt de aloë vera gel en het water apart drinken, of met elkaar gemengd.

Meng **120 ml** Forever Aloe Vera Gel, **1X** Stick ARG1+, ijsblokjes en water naar smaak. Schud de drank en geniet van de voordelen van aloë samen met een energie boost!



# HET VERANDEREN VAN UW MINDSET IS NET ZO BELANGRIJK ALS HET VERANDEREN VAN UW LICHAAM.

Leer uzelf nieuwe gewoontes aan om uw fittere gevoel te behouden en het terugvallen in oude patronen te voorkomen. Begin met uw nieuwe gewoontes in de keuken!

Vind de juiste balans tussen proteïnen, koolhydraten en vet. Gezondere voeding is van grote invloed op uw weg naar een verbeterde versie van uzelf.

**Look Better. Feel Better!**

## DE KRACHT VAN PROTEÏNEN.

Proteïnen spelen een belangrijke rol in het behouden van een normale gezondheid en welzijn en dragen bij tot de groei van spiermassa.

### WIST U DAT:

+ Proteïnen voorkomen in zowel plantaardige als dierlijke producten, zoals noten, rijst, linzen, vlees, vis en zuivelproducten?

+ Voeding met veel proteïnen bijdraagt tot de groei van spiermassa?

**Zodra u gewicht verliest, helpen proteïnen spieren te behouden.**

+ Proteïnen bijdragen aan het behoud van gezonde botten?  
**Het eten van proteïnen draagt bij aan het behoud van een normale gezondheid van uw botten.**

+ Het eten van voldoende proteïnen de weg naar een fittere versie van uzelf ondersteunt?

**F.I.T. TIP**  
VERMIJD WIT BROOD, FRIET EN ANDERE SNELLE KOOLHYDRATEN (VAAK WIT OF LICHT VAN KLEUR). KIES VOOR DE ALTERNATIEVEN OP PAGINA 12. OP DEZE MANIER WEET U ZEKER DAT U VOEDZAAM VOEDSEL EET DAT RIJK IS AAN VOEDINGSSTOFFEN.

## VERMIJD NIET ALLE KOOLHYDRATEN.

Alle verschillende informatie die u leest over koolhydraten kan verwarrend zijn, waardoor u kunt denken dat u deze voedingscategorie in zijn geheel moet mijden. Terwijl er verantwoorde koolhydraten zijn die u een verzadigd gevoel kunnen geven, vezelrijk zijn, uw bloedsuikerniveau stabiel houden en energie geven.

Bronnen van verantwoorde koolhydraten:

- + Fruit
- + Groenten
- + Zwarte Bonen
- + Kikkererwten
- + Linzen
- + Zilvervliesrijst
- + Wilde rijst
- + Havermout
- + Boekweit
- + Bulgur
- + Quinoa
- + Volkorenmeel

## ONVERZADIGDE VETTEN.

In de afgelopen jaren is er in de health-en fitness community overeenstemming over de voordelen van eenvoudig- en meervoudig onverzadigde vetten. Deze vetten ondersteunen de normale gezondheid van uw hart, cognitieve functies en verlagen de kans op bepaalde hart- en vaatziekten.

Voor meer informatie over koolhydraten en vetten gaat u naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## U KUNT DE VOLGENDE VETTEN MET MATE AAN UW VOEDING TOEVOEGEN:

### Eenvoudig onverzadigde vetten:

- + Avocado's
- + Olijven
- + Noten
- + Natuurlijke pinda- of amandelboter (bevat alleen noten en zout)

### Meervoudig onverzadigde vetten:

- + Zaden en pitten
- + Vette vis
- + Bronnen van sojamelk en tofu

ONGEZOND TRANSVET IS EÉN VAN DE GROOTSTE BOOSDOENERS VAN GEWICHTSTOENAME. HET ZIT VAAK IN GEBAK EN KOEK, VOORVERPAKTE SNACKS EN GEFRITUURD VOEDSEL.

### F.I.T. TIP

Ondanks de voordelen van onverzadigde vetten, blijft het van belang om u tot 1 à 2 porties per dag te beperken.



# FOREVER LITE ULTRA SHAKE RECEPTEN.

Deze heerlijke recepten brengen variatie in uw Forever Lite Ultra shakes. Door de samenstelling van de shakes, boordevol proteïnen, zult u zich verzadigd. Op pagina 10 kunt u nalezen waarom proteïnen een belangrijke rol spelen in uw transformatie naar een gezondere versie van uzelf.

Tijdens **F15 BEGINNER 1** neemt u de shake als ontbijt om uw dag goed te beginnen. Tijdens **F15 BEGINNER 2** neemt u de shake na uw workout of als opkikker in de middag.

	VROUWEN ± 300 calorieën	MANNEN ± 450 calorieën
<b>Kersen &amp; Gember Traktatie</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml amandelmelk/ 95 gr. vetvrije Griekse yoghurt/ 125 gr. kersen/ ½ tl. gember/ 1 tl. honing/ 4-6 ijsklontjes. (292 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 240-300 ml amandelmelk/ 190 gr. vetvrije Griekse yoghurt/ 190 gr. kersen/ ½ tl. gember/ ½ el. honing/ 4-6 ijsklontjes. (420 kcal)
<b>Perzik &amp; Room Shake</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml amandelmelk/ 225 gr. perziken/ ½ tl. kaneel/ 10 gr. walnoten/ 4-6 ijsklontjes. (298 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 240-300 ml amandelmelk/ 340 gr. perziken/ ½ tl. kaneel/ 22 gr. walnoten/ 4-6 ijsklontjes. (452 kcal)
<b>Het Goede van Groen</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 120-180 ml sojamelk/ 30 gr. boerenkool/ 115 gr. spinazie/ 1X kleine banaan/ 2X dadel/ ½ el. lijnzaad. (331 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml sojamelk/ 40 gr. boerenkool/ 230 gr. spinazie/ 1X grote banaan/ 3X dadel/ ¼ el. lijnzaad. (457 kcal)
<b>Bosbessen Muffin</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml magere melk/ 95 gr. vetvrije Griekse Yoghurt/ 50 gr. bosbessen/ 10 gr. havermout/ snuffje kaneel/ 1/8 tl. vanille extract/ 1 el. muesli. (320 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml magere melk/ 95 gr. vetvrije Griekse Yoghurt/ 75 gr. bosbessen/ 20 gr. havermout/ snuffje kaneel/ 1/8 tl. vanille extract/ 1 el. muesli. (368 kcal)
<b>Chocolade Frambozen Verrassing</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml amandelmelk/ 125 gr. frambozen/ ½ el. cacao poeder/ 1 el. amandelboter/ 1 tl. stukjes pure chocola/ 4-6 ijsklontjes. (330 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 240-300 ml amandelmelk/ 190 gr. frambozen/ 1 el. cacao poeder/ 1 ½ el. amandelboter/ 1 tl. stukjes pure chocola/ 4-6 ijsklontjes. (420 kcal)
<b>Aardbeien Koekjes</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 150 gr. vetvrije Griekse yoghurt/ 200 gr. aardbeien/ 10 gr. havermout/ ¼ tl. vanille extract/ 4-6 ijsklontjes. (278 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 300 gr. vetvrije Griekse yoghurt/ 300 gr. aardbeien/ 20 gr. havermout/ ¼ tl. vanille extract / 4-6 ijsklontjes. (440 kcal)
<b>Krokante Appel Shake</b>	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml sojamelk/ 110 gr. appelmoes/ 1X appel in kleine blokjes/ snuffje kaneel en nootmuskaat/ 2X kleine dadel/ 1 tl. chiazaad/ 4-6 ijsklontjes. (331 kcal)	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 240-300 ml sojamelk/ 110 gr. appelmoes/ 1X appel in kleine blokjes/ snuffje kaneel en nootmuskaat/ 3X kleine dadel/ 2 tl. chiazaad/ 4-6 ijsklontjes. (400 kcal)

U kunt de recepten variëren met vetvrije amandel-, soja- of kokosmelk. Controleer op het etiket of het gekozen alternatief niet meer dan 35 tot 40 calorieën per 100 ml bevat.

## F.I.T. TIP

Voor het afmeten van de Forever Lite Ultra gebruikt u de bijgeleverde maatschep. Deze vult u niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.



# F15 BEGINNER 1 WORKOUT SCHEMA.

## LATEN WE BEGINNEN.

Blijvende verandering van uw gewoonten hangt samen met een combinatie van gebalanceerde voeding, de juiste supplementen en beweging zodat u zich fitter gaat voelen.

Het **F15 BEGINNER** programma combineert 3 variaties op krachttraining waarbij u gebruik maakt van uw eigen lichaamsgewicht. Bekijk de instructiefilmpjes op [vimeo.com/channels/foreverfitweightcare](https://vimeo.com/channels/foreverfitweightcare).



# CARDIO.

Met de term "cardio" worden alle bewegingen bedoeld die ervoor zorgen dat uw hartritme omhoog gaat en de bloedcirculatie wordt versneld. Cardio kan uw stofwisseling een boost geven en ondersteunt een normale gezondheid van uw hart.

U doet een cardio sessie op dag 2, 6, 9 en 14. Deze sessies werken het beste als u ze, zonder onderbreking, ongeveer **30 tot 60 minuten** uitvoert.

## AANBEVOLEN CARDIO SUGGESTIES:

- Wandelen +
- Joggen +
- Traplopen +
- Crosstrainer +
- Roeien +
- Zwemmen +
- Yoga +
- Fietsen +
- Strandwandeling +
- Aerobics +
- Dansen +
- Kickboxing +

# WARMING UP.

## BEREID UW LICHAAM VOOR.

Het is belangrijk om uw lichaam voor te bereiden voordat u aan een workout begint. Met een warming up verbetert u de kwaliteit van uw workout en vermindert u de kans op een blessure. Zie het als een generale repetitie. Gebruik deze warming up voorafgaand aan elke workout in het **F15 BEGINNER** programma.



BEZOEK [VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE](https://vimeo.com/channels/foreverfitweightcare) VOOR UITLEG OVER DE WARMING UP OEFENINGEN.

# COOLING DOWN.

Doe na elke workout een cooling down. Uw hartslag herstelt daardoor rustig terwijl uw ademhaling en bloeddruk terugkeren naar de normale waarden. Het helpt uw flexibiliteit te verbeteren en blessures te voorkomen. Voer de cooling down uit als een serie achtereenvolgende bewegingen.



BEZOEK [VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE](https://vimeo.com/channels/foreverfitweightcare) VOOR UITLEG OVER DE COOLING DOWN OEFENINGEN.



# F15 BEGINNER WORKOUT ONE.

Deze workout bevat 10 fundamentele oefeningen die gericht zijn op armen, benen, core (stability)\* en evenwicht. Elke oefening voert u **30 seconden** uit met een overgang van **5 seconden** tussen de oefeningen.

Zodra u alle 10 oefeningen heeft gedaan rust u **60 seconden** en begint u een nieuwe ronde. Probeer 2 tot 3 rondes te voltooien!

30  
sec. per  
oefening

U kunt  
het!

- + Alternating Lunges
- + Alternating Knee Lifts
- + Alternating Butt Kickers
- + Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Right
- + Pushups
- + Superman
- + Reverse Crunches
- + Inverted Bike

Rust 60  
seconden

Herhaal  
2-3 keer

## F.I.T. TIP

Als u net begint met sporten, is het belangrijk dat u zich focust op het voltooien van 1 volledige ronde en het juist uitvoeren van elke oefening. Zodra u dit onder de knie heeft, gaat u voor een tweede ronde!

*\*Core (stability) staat voor rompstabiliteit. Dit is een combinatie van spierbalans en spierkracht in het gebied van het bekken en de heup, waardoor het gehele lichaam in staande positie wordt gehouden.*

# F15 BEGINNER WORKOUT TWO.

Met deze workout van 10 oefeningen traint u uw hele lichaam. Bij veel van onderstaande oefeningen voert u draaiende bewegingen uit die uw evenwicht/core activeren.

De duur van elke oefening is **45 seconden** met een overgang van **10 seconden** tussen de oefeningen. Zodra u alle oefeningen heeft gedaan neemt u **60 seconden** rust en begint u een nieuwe ronde. U bent klaar zodra u 2 tot 4 rondes heeft voltooid!

45  
sec. per  
oefening

- + Squat Reaches
- + Woodchops High Left to Low Right
- + Woodchops High Right to Low Left
- + Alternating Side Lunges
- + Side-to-Side Squats
- + Plank to Side Plank Left
- + Kneeling Tricep Pushups
- + Plank to Side Plank Right
- + Glute Bridges
- + Core Roll Ups

Rust 60  
seconden

Herhaal  
2-4 keer

## F.I.T. TIP

Heeft u de vorige keer 2 volledige rondes voltooid? Doe deze keer een derde ronde om sterker te worden en om de volgende stap te nemen op weg naar **LOOK BETTER. FEEL BETTER.**

# F15 BEGINNER WORKOUT THREE.

In deze workout maakt u kennis met 10 oefeningen waaronder heuprotaties en power yoga. Deze bewegingen voert u langzamer uit dan reguliere cardio oefeningen met focus op uw evenwicht en het stabiliseren van uw core.

De duur van elke oefening is **60 seconden**, neem daarna **10 seconden** rust voor u aan de volgende oefening begint. Zodra u alle 10 de oefeningen heeft gedaan kunt u na **60 seconden** rust een nieuwe ronde beginnen. Stel uzelf het doel in totaal 3 rondes te voltooien!

60  
sec. per  
oefening

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

Rust 60  
seconden

Herhaal  
3 keer!

## F.I.T. TIP

Kijk hoe uw lichaam beweegt terwijl u de oefeningen uitvoert. Film bijvoorbeeld uw bewegingen om te bekijken hoe u ze uitvoert.

**GEFELICITEERD  
MET HET VOLBRENGEN  
VAN FOREVER F15  
BEGINNER 1!**

**NU IS HET TIJD OM UW  
TRANSFORMATIE VOORT TE  
ZETTEN! F15 BEGINNER 2 IS  
DE VOLGENDE STAP IN UW  
TRANSFORMATIE OM U  
BETER TE VOELEN EN ER  
BETER UIT TE ZIEN.**

Vergeet niet om uw gewicht en lichaamsmaten op **pagina 7** op te schrijven om de voortgang van uw transformatie bij te houden. Dit is ook een goed moment om uw doelen te evalueren zodat u er zeker van bent dat u nog steeds de juiste doelen nastreeft.

**HEEFT U AL ÉÉN VAN UW  
DOELEN BEREIKT?  
FANTASTISCH GEDAAN!**

Evalueer de voortgang die u heeft gemaakt en de lichamelijke veranderingen die u ziet en stel een nieuw doel om uzelf opnieuw uit te dagen!



# F15™

## BEGINNER 2

# NEEM DE VOLGENDE STAP.

Met Forever **F15 BEGINNER 1** heeft u nieuwe gezonde gewoontes aangeleerd en heeft u geleerd dat fitness en voeding belangrijke onderdelen zijn om u beter te voelen en er beter uit te zien. Neem die kennis mee naar de volgende stap: **F15 BEGINNER 2**.

Als u nog niet uw gewicht en lichaamsmaten op **pagina 7** heeft genoteerd, doe dit dan nu.



**BENT U ER  
KLAAR VOOR?  
LATEN WE  
BEGINNEN!**

## UW SUPPLEMENTENSHEMA.

**VOLG ELKE DAG HET SUPPLEMENTENSHEMA OM HET BESTE RESULTAAT TE BEREIKEN MET HET F15 BEGINNER 2 PROGRAMMA.**

Ontbijt	 1X Forever Lean Capsule	 120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water*.	<b>Ontbijt van 300 calorieën voor vrouwen</b> <b>Ontbijt van 450 calorieën voor mannen</b>
Snack	 1X Stick Forever Fiber gemengd met 240-300 ml water.	Zorg ervoor dat u <b>Forever Fiber</b> niet tegelijk met uw andere supplementen inneemt, omdat Fiber (vezels) aan sommige voedingsmiddelen kan binden, wat de opname door het lichaam kan beïnvloeden.	
Lunch	 1X Forever Lean Capsule	 1X Forever Therm Tablet	<b>Lunch van 450 calorieën voor vrouwen</b> <b>Lunch van 550 calorieën voor mannen</b>
Avondeten	 2X Forever Lean Capsule	<b>Avondeten van 450 calorieën voor vrouwen</b> <b>Avondeten van 550 calorieën voor mannen</b>	
Avond	 Minimaal 240 ml water		

### F.I.T. TIP

Neem de shake als ontbijt, lunch of opkikker in de middag, Kijk op p.14 voor lekkere shakerecepten!

\*U kunt de aloë vera gel en het water apart drinken, of met elkaar gemengd.





## LES UW DORST.

### WIST U DAT HET DRINKEN VAN WATER U KAN HELPEN GEWICHT TE VERLIEZEN?

Water kan bijdragen aan het verminderen van uw hongergevoel. Als u 20 tot 30 minuten voorafgaand aan een maaltijd water drinkt, kan dat u helpen met het beperken van de portiegrootte, zodat u minder snel te veel eet. Probeer een glas van ongeveer 240 ml water te drinken als u tussen de maaltijden trek heeft.

### HEEFT U NOG TREK NA 15 TOT 20 MINUTEN? GENIET DAN VAN EEN UITGEBALANCEERDE SNACK. ZIE P. 40 VOOR SUGGESTIES.

#### F.I.T. TIP

Water lijkt misschien geen grote rol te spelen in uw transformatie, maar dat doet het wel! Herinner uzelf eraan om tijdens het **F15** programma in ieder geval 2 liter water per dag te drinken.

## BEGIN DE DAG MET EEN GOED ONTBIJT.

Het eten van een gezond ontbijt zet de toon voor de rest van de dag. Het **F15 BEGINNER** programma is gericht op de juiste balans tussen proteïnen, koolhydraten en gezonde vetten in uw voeding. Geniet elke ochtend van een uitgebalanceerd ontbijt met deze voedingsstoffen, zodat u de dag goed begint en voorkomt dat u later op de ochtend gaat snacken.

### SOMMIGE MENSEN DIE HUN ONTBIJT OVERSLAAN VOELEN ZICH MINDER GEFOCUST EN GAAN LATER OP DE DAG JUUST TE VEEL ETEN.

Het ontbijt overslaan lijkt een makkelijke manier om minder calorieën te eten, maar dit is juist een stap in de verkeerde richting. Zonder ontbijt voelt u zich misschien niet fit genoeg om te sporten en gaat u later op de dag meer eten. Met een gezond ontbijt start u de dag goed en voelt u zich energiek genoeg om te sporten.

# F15 BEGINNER 2 WORKOUT PROGRAMMA.



## ZET DE VOLGENDE STAP.

Het **F15 BEGINNER 2** programma bouwt verder op de 3 workouts die u al heeft geleerd en introduceert nieuwe cardio training om in ontwikkeling te blijven!

DEZE SUPER EFFICIËNTE WORKOUTS ZONDER EXTRA ATTRIBUTEN KUNNEN OVERAL WORDEN UITGEVOERD.

BEKIJK DE INSTRUCTIEFILMPJES OP [VIMEO.COM/CHANNELS/FOREVERFITWEIGHTCARE](https://vimeo.com/channels/foreverfitweightcare).



# WARMING UP.

Met **F15 BEGINNER 1** heeft u geleerd dat een warming up van belang is om de kwaliteit van uw workout te maximaliseren en de kans op blessures te verkleinen. Gebruik die oefeningen voorafgaand aan elke workout die u tijdens het **F15 BEGINNER 2** programma doet. Bent u de oefeningen even vergeten? Geen probleem, blader terug naar **pagina 18** of bekijk de video's op [vimeo.com/channels/foreverfitweightcare](https://vimeo.com/channels/foreverfitweightcare).

## CARDIO WORKOUT.

Het is algemeen bekend dat cardio helpt om gewicht te verliezen. Met **F15 BEGINNER 2** gaat er een tandje bij en voegen we oefeningen toe waarmee u meer calorieën verbrandt.

Op dag 2 en 8 doet u deze cardio workout die bestaat uit 10 oefeningen van **1 of 2 minuten**. Dit zijn cardio interval oefeningen en "steady state exercises" om uw hartritme te versnellen en zo een volgende stap te zetten in uw fitnessroutine. Kies een steady state cardio activiteit die u na elke cardio interval oefening gaat doen. Dit kan touwspringen, joggen of power walking zijn. Zodra u alle oefeningen heeft gedaan rust u **60 seconden** met het doel om in totaal 2 à 3 rondes te voltooien.

- + Steady State Exercise 2 minuten
- + Jumping Jacks 1 minuut
- + Steady State Exercise 2 minuten
- + Running with High Knees 1 minuut
- + Steady State Exercise 2 minuten
- + Lateral Side Hops 1 minuut
- + Steady State Exercise 2 minuten
- + Mountain Climbers 1 minuut
- + Steady State Exercise 2 minuten
- + Jack Squats 1 minuut

Herhaal  
2-3 keer

**CARDIO  
WORKOUT  
ZONDER  
GEWICHTEN.**

## CARDIO INTERVAL INTENSITEIT

Op dag 5 en 11 doet u een cardio interval intensiteit workout. De oefeningen voert u uit door middel van intervals (korte opeenvolgende periodes van 30, 20 en 10 seconden). Intervals kunnen de effectiviteit EN de intensiteit van uw workout verhogen (zie p.17 voor cardio suggesties).



Begin uw cardio interval oefening op een comfortabel tempo van **30 seconden**. Vervolgens versnelt u de oefening, daag uzelf **20 seconden uit**. Uiteindelijk voert u de oefening de laatste **10 seconden** op de hoogste snelheid uit. Als we Jumping Jacks als voorbeeld gebruiken doet u dit **30 seconden** op een comfortabel tempo, **20 seconden** gaat u in een hogere versnelling en de laatste **10 seconden** gaat u voluit. Daarna loopt of jogg u **2 minuten** in een rustig tempo. Herhaal dit 5 keer achter elkaar en dat is alles!

### F.I.T. TIP

Als u licht in het hoofd wordt, ga dan even zitten. Sluit af met rustig wandelen in de laatste 2 minuten.

# F15 BEGINNER WORKOUT FOUR.

Met **F15 BEGINNER 2** bouwt u verder op de oefeningen van **F15 BEGINNER 1** met extra uitdagingen bij elke oefening. Elke oefening voert u **30 seconden** uit, gevolgd door een actieve rust van **5 seconden**.

Zodra u alle oefeningen heeft voltooid rust u **60 seconden** en begint u opnieuw om in totaal 2 tot 3 rondes te voltooien.

30

sec. per  
oefening

- + Alternating Lunges
- + Static Lunges (15 sec. per kant)
- + Alternating Knee Lifts
- + Knee Lift to Reverse Lunges (15 sec. per kant)
- + Alternating Butt Kickers
- + Staggered Hinges (15 sec. per kant)
- + Squats
- + Pulsing Squats
- + Bird/dog Left
- + Bird/dog Elbow to Knee Left
- + Bird/dog Right
- + Bird/dog Elbow to Knee Right
- + Pushups
- + Plank
- + Superman
- + Side Plank (15 sec. per kant)
- + Reverse Crunches
- + Seated Reverse Crunches
- + Inverted Bike
- + Mountain Climbers

Rust 60  
seconden

Herhaal  
2-3 keer

# F15 BEGINNER WORKOUT FIVE.

Deze workout bestaat uit basisoefeningen die u heeft geleerd tijdens **F15 BEGINNER 1** en oefeningen die uw core en uw evenwicht activeren.

Elke oefening voert u **45 seconden** uit, direct opgevolgd door een aanvullende oefening van **15 seconden**. Nadat u elke aanvullende oefening heeft gedaan neemt u **10 seconden** rust voordat u aan de volgende oefening begint. Zodra alle oefeningen zijn voltooid rust u **60 seconden** voordat u aan een nieuwe ronde begint. Het doel is om in totaal 2 tot 4 rondes te voltooien.

15-45

sec. per  
oefening

## F.I.T. TIP

Heeft u de afgelopen keer 2 rondes voltooid? Ga de uitdaging met uzelf aan en doe deze keer 3 rondes om sterker te worden.

Rust 60  
seconden

Herhaal  
2-4 keer

- + Squat Reaches **45 seconden**
- + Pulsing Squats **15 seconden**
- + Woodchops High Left to Low Right **45 seconden**
- + Skaters **15 seconden**
- + Woodchops High Right to Low Left **45 seconden**
- + Skaters **15 seconden**
- + Alternating Side Lunges **45 seconden**
- + Jack Jumps **15 seconden**
- + Side-to-Side Squats **45 seconden**
- + Speed Side-to-Side Squats **15 seconden**
- + Plank to Side Plank Left **45 seconden**
- + Side Plank Hold **15 seconden**
- + Kneeling Tricep Pushups **45 seconden**
- + Mountain Climber Lunges **15 seconden**
- + Plank to Side Plank Right **45 seconden**
- + Side Plank Hold **15 seconden**
- + Glute Bridges **45 seconden**
- + Reverse Crunches **15 seconden**
- + Core Roll Ups **45 seconden**
- + Core Hold **15 seconden**



# F15 BEGINNER WORKOUT SIX.

Deze workout is hetzelfde als **F15 BEGINNER WORKOUT THREE** (p.22) en bevat onder andere oefeningen geïnspireerd op power yoga. De oefeningen voert u langzamer uit dan reguliere cardio oefeningen, zodat u de uitvoering van de oefeningen kan verbeteren. Elke oefening voert u **60 seconden** uit, gevolgd door een actieve rust van **10 seconden** voor u begint aan de volgende oefening. Zodra alle 10 oefeningen zijn voltooid, volgt u dit op met **60 seconden** actieve rust (blijf in beweging) en start u daarna een nieuwe ronde. Uw einddoel is het behalen van 3 rondes voor een complete workout!

60  
sec. per  
oefening

Herhaal 3  
keer

- + Plié Squats
- + Downward Dog to Plank
- + Balancing Deadlifts Left
- + Balancing Deadlifts Right
- + Triangle Abs Left
- + Triangle Abs Right
- + Crescent Lunges Left
- + Crescent Lunges Right
- + Boat Pose
- + Supine Twist

## COOLING DOWN.

Vergeet niet om na elke workout een paar minuten een cooling down te doen. Kijk op **pagina 19** voor de oefeningen of bekijk de video op [vimeo.com/channels/foreverfitweightcare](https://vimeo.com/channels/foreverfitweightcare).

GEFELICITEERD MET  
HET VOLBRENGEN  
VAN FOREVER F15  
BEGINNER 2!

HET IS U  
GELUKT!

WAT IS DE VOLGENDE STAP?  
BOUW VERDER OP WAT U HEEFT GELEERD.  
PROBEER NIEUWE RECEPTEN EN  
VERGROOT UW KENNIS OVER FITNESS  
MET F15 INTERMEDIATE.

HEEFT U AL EÉN VAN UW DOELEN  
BEHAALD? GEWELDIG GEDAAN!

Evalueer de voortgang die u heeft gemaakt en de lichamelijke veranderingen die u ziet en stel een nieuw doel om uzelf uit te dagen!

Bent u nog niet toe aan de volgende stap? Herhaal het **F15 BEGINNER** programma totdat u klaar bent voor een nieuwe uitdaging. Het is aan u!

Om nog meer te leren en om **F15 INTERMEDIATE** te bestellen gaat u naar [foreverliving.com](https://foreverliving.com). Deel uw succes met **F15** op social media met de hashtag **#IAmForeverFIT**. We horen graag over uw transformatie en de doelen die u heeft bereikt.



Facebook.com/  
forever.benelux.nl



@ForeverBenelux



@Foreverbenelux

# F15 BEGINNER MAALTIJDWIJZER.

De weg naar u beter voelen en er beter uitzien begint in de keuken. Houd de aanbevolen hoeveelheid calorieën per dag aan gedurende het **F15 BEGINNER** programma.

## ONTBIJT.

Wissel de volgende recepten af om uw dag goed te beginnen.

+ Vrouwen 300 Calorieën

+ Mannen 450 Calorieën

### Havermout met roerei

#### Vrouwen

1 ei  
40 gr. havermout  
50 gr. bosbessen  
Snufje kaneel

#### Mannen

2 eieren  
40 gr. havermout  
50 gr. bosbessen  
6 grof gehakte amandelen  
Snufje kaneel

Bereid de havermout met water, volgens de instructies op de verpakking. Voeg de bosbessen en kaneel (voor mannen ook amandelen) toe. Vet een koekenpan in met kookspray en bak de eieren. Voeg eventueel zout of peper toe.

### BLT Sandwich

#### Vrouwen

2 plakken kalkoenbacon  
3 eiwitten  
2 sneën meergranenbrood  
1 el. kaas of 30 gr. avocado  
1 plak tomaat  
1 handvol spinazie  
120 ml. sinaasappel- of grapefruitsap

#### Mannen

2 plakken kalkoenbacon  
1 ei  
2 eiwitten  
2 sneën meergranenbrood  
1 el. kaas of 30 gr. avocado  
1 plak tomaat  
1 handvol spinazie  
240 ml. sinaasappel- of grapefruitsap

Bak de bacon en bereid de eieren zoals u wilt. Snijd de bagel doormidden, rooster de bagel kort en besprenkel 1 helft met kaas. Leg eieren, bacon, tomaat en spinazie op de kaas en doe de andere helft van de bagel erop. Drink er een lekker glas sap bij.

## F.I.T. TIP

Slaat u het ontbijt wel eens over vanwege tijdgebrek? Bereid dan de ingrediënten de avond van tevoren zodat het ontbijt snel klaar is. Of maak uw ontbijt de avond van tevoren al helemaal klaar.

### Hartige wafels

#### Vrouwen

1 ei  
3 eiwitten  
100 gr. geraspte zoete aardappel  
2 el. mozzarella  
45 gr. in blokjes gesneden rode paprika  
2 bosuitjes in ringetjes gesneden  
2 el. salsa  
Voeg zout en kruiden toe naar smaak

#### Mannen

2 eieren  
4 eiwitten  
150 gr. geraspte zoete aardappel  
2 el. mozzarella  
45 gr. in blokjes gesneden rode paprika  
2 bosuitjes in ringetjes gesneden  
4 el. salsa  
Voeg zout en kruiden toe naar smaak

Verwarm het wafelijzer voor en vet in met kookspray. Meng de eieren met zout en kruiden. Voeg de geraspte zoete aardappel en groenten toe. Doe de helft van het mengsel in het wafelijzer. Wacht tot de eieren gestold zijn. Vet het wafelijzer opnieuw in en herhaal de stappen met de rest van het mengsel. Besprenkel elke wafel met salsa en mozzarella.

### Magere Groene Pannenkoeken

#### Vrouwen

1 ei  
55 gr. hüttenkäse  
25 gr. havermout  
115 gr. verse spinazie  
½ banaan  
25 gr. bosbessen  
1 el. ahornsiroop

#### Mannen

1 ei  
2 eiwitten  
75 gr. hüttenkäse  
35 gr. havermout  
115 gr. verse spinazie  
½ banaan  
25 gr. bosbessen  
2 el. ahornsiroop

Verhit een koekenpan. Houd de bosbessen en ahornsiroop apart. Meng de rest van de ingrediënten tot een glad mengsel. Schenk in de pan en draai om als er aan de rand belletjes verschijnen. Beleg de pannenkoek met de bosbessen en de ahornsiroop.



# SNACK.

Een uitgebalanceerde snack geeft u een verzadigd gevoel en houdt gedurende de dag uw energie op peil. Let erop dat uw snack tenminste 2 voedingscategorieën bevat en uit een combinatie van koolhydraten met proteïnen en/of gezonde vetten bestaat om evenwicht te creëren.

## + Vrouwen 200 Calorieën

## + Mannen 350 Calorieën

### Toast met avocado en ei

#### Vrouwen

1 snee meergranenbrood  
¼ gepureerde avocado  
1 hardgekookt ei

#### Mannen

1 snee meergranenbrood  
¼ gepureerde avocado  
2 hardgekookte eieren

Rooster het brood. Smeer de gepureerde avocado erop. De hardgekookte eieren kunnen in plakjes gesneden op de toast of geniet van de eieren als bijgerecht.

### Peer met Kaneel en Hüttekäse

#### Vrouwen

110 gr. hüttekäse  
1 peer klein gesneden  
2 el. fijngehakte walnoten

#### Mannen

165 gr. hüttekäse  
1 peer klein gesneden  
1 el. fijngehakte walnoten

Combineer de peer met de hüttekäse en besprenkel met de walnoten.

### Forever Pro X<sup>2</sup> reep met groenten en hummus

#### Vrouwen

1 Forever PRO X<sup>2</sup> reep (apart verkrijgbaar)  
1 el. hummus  
Gesneden wortels, rode paprika, bleekselderij, komkommer, broccoli.

#### Mannen

1 Forever Pro X<sup>2</sup> reep (apart verkrijgbaar)  
240 ml vetvrije amandel-, kokos-, soja- of rijstmelk  
2 el. hummus  
Gesneden wortels, rode paprika, bleekselderij, komkommer, broccoli.

### Pindakaas Energie Ballen

#### Vrouwen

125 gr. pindakaas  
90 gr. honing  
1 Maatschep Forever Lite Ultra Vanilla  
75 gr. havermout  
1/2 tl. vanille extract  
Snufje zout

#### Mannen

125 gr. pindakaas  
90 gr. honing  
1 Maatschep Forever Lite Ultra Vanilla  
75 gr. havermout  
1/2 tl. vanille extract  
Snufje zout

Meng pindakaas, honing, vanille extract en zout. Voeg Forever Lite Ultra toe en als laatste de havermout. Maak er 14 ballen van. Bewaar ze in de koelkast of in de vriezer. Hanteer een portiegrootte van 2 ballen voor vrouwen en 3 voor mannen.

# LUNCH & AVONDETEN.

Wissel de volgende recepten af tijdens het **F15 BEGINNER** programma zodat u er zeker van bent dat u voldoet aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calorieën en gedurende de dag genoeg brandstof heeft!

## + Vrouwen 450 Calorieën

## + Mannen 550 Calorieën

### Kalkoen Wrap

#### Vrouwen

1 meergranen tortilla  
1 el. hummus  
115 – 225 gr. verse spinazie  
120 gr. kalkoen  
30 gr. mozzarella  
100 gr. bessen of peer, appel, banaan

#### Mannen

2 meergranen tortilla  
2 el. hummus  
225 gr. verse spinazie  
150 gr. kalkoen  
60 gr. mozzarella

Smeer 1 el. hummus uit over 1 meergranen tortilla. Voeg de kalkoen, spinazie en mozzarella toe. Rol de wrap op en geniet! Eet het fruit erbij.

### Tonijn Sandwich

#### Vrouwen

120 gr. tonijn  
1 el. mayonaise light  
115 gr. in blokjes gesneden bleekselderij  
1 snee meergranenbrood  
20 gr. sla naar keuze  
130 gr. wortels  
1 el. hummus  
1 kleine sinaasappel of 50 gr. druiven

#### Mannen

150 gr. tonijn  
1 el. mayonaise light  
2 sneeën meergranenbrood  
20 gr. sla naar keuze  
2 kleine sinaasappels

Meng de tonijn met de light mayonaise en de bleekselderij. Beleg het meergranenbrood met het tonijnmengsel en doe er wat sla bovenop.

### Tomatensoep en Kaascrackers

#### Vrouwen

360 ml tomatensoep  
15 gr. geraspte cheddar  
2 meergranen crackers  
1 hardgekookt ei

#### Mannen

480 ml tomatensoep  
15 gr. geraspte cheddar  
4 meergranen crackers  
2 hardgekookte eieren

Verwarm de soep. Strooi de cheddar over de meergranen crackers en verwarm in de magnetron tot de kaas is gesmolten. Eet de hardgekookte eieren erbij.

**+ Vrouwen 450 Calorieën**

**+ Mannen 550 Calorieën**

**Chili**

*Vrouwen*

120 gr. kalkoengehakt  
 1 tl. chilipoeder  
 40 gr. gesneden ui  
 50 gr. blokjes tomaten  
 60 gr. zwarte bonen  
 30 gr. pinto bonen  
 60 gr. salsa  
 30 gr. gesneden avocado OF 35 gr. geraspte kaas

*Mannen*

150 gr. kalkoengehakt  
 1 tl. chilipoeder  
 50 gr. gesneden ui  
 100 gr. blokjes tomaten  
 60 gr. zwarte bonen  
 60 gr. pinto bonen  
 80 gr. salsa  
 ¼ avocado  
 1 el. geraspte kaas

Rul het kalkoengehakt gaar en bak de gesneden ui. Voeg de chilipoeder, tomaten, zwarte bonen, pinto bonen en salsa toe. Laat het sudderen totdat het goed warm is. Voor vrouwen legt u de avocado of de kaas er bovenop. Voor mannen legt u de avocado én de kaas erbovenop.

**Parmezaanse kip**

*Vrouwen*

120 gr. kipfilet  
 1 tl. olijfolie  
 200 gr. gekookte volkoren pasta  
 4 el. bolognesesaus  
 1 el. Parmezaanse kaas  
 100 gr. gestoomde bloemkool  
 Italiaanse kruiden

*Mannen*

180 gr. kipfilet  
 1 tl. olijfolie  
 250 gr. gekookte volkoren pasta  
 5 el. bolognesesaus  
 1 el. Parmezaanse kaas  
 100 gr. gestoomde bloemkool  
 Italiaanse kruiden

Smeer de kipfilet in met ½ tl. olijfolie en bestrooi met de Italiaanse kruiden, 1 el. bolognesesaus en 1 tl. Parmezaanse kaas. Bak 25-30 minuten op 175 graden Celsius. Bereid de pasta en besprenkel met de overgebleven olijfolie en Parmezaanse kaas. Stoom de bloemkool en voeg naar smaak zout en peper toe.

**F.I.T. TIP**

Maak de Chili vegetarisch!  
 Vervang voor vrouwen het kalkoengehakt voor **180 gr.** stevige tofu en **30 gr.** extra bonen. Voor mannen vervangt u het vlees voor **240 gr.** stevige tofu en **40 gr.** extra bonen.

**Caesar Salad Wrap**

*Vrouwen*

120 gr. kipfilet  
 1 spinazie wrap  
 ½ el. olijfolie  
 ½ el. light mayonaise  
 1 el. Parmezaanse kaas  
 ¼ el. citroensap  
 ¼ fijngehakt knoflookteentje  
 1 appel  
 Romaine sla  
 Zout en peper naar smaak

*Mannen*

180 gr. kipfilet  
 1 spinazie wrap  
 ½ el. olijfolie  
 ½ el. light mayonaise  
 1 el. Parmezaanse kaas  
 ¼ el. citroensap  
 ¼ fijngehakt knoflookteentje  
 1 appel  
 Romaine sla  
 Zout en peper naar smaak

Voeg citroensap, olijfolie, mayonaise en knoflook in een schaal om de dressing te maken. Strooi wat zout over de kipfilet en grill deze 4-6 minuten per kant. Zodra de kip is afgekoeld snijdt u deze in hapklare stukjes. Meng de sla, dressing, Parmezaanse kaas en kip. Doe het mengsel in de spinazie wrap. Geniet van een appel erbij.

**Kip Curry**

*Vrouwen*

120 gr. kipfilet  
 1 tl. kokosolie  
 85 gr. ongekookte couscous  
 30 gr. kikkererwten  
 1 el. rozijnen  
 1 el. pijnboompitten  
 225 gr. gesneden verse spinazie  
 250 ml kippenbouillon  
 ¾ tl. currykruiden  
 1/8 tl. gemalen komijn  
 ¼ tl. kaneel kruiden  
 Zout en peper naar smaak toevoegen

*Mannen*

180 gr. kipfilet  
 1 tl. kokosolie  
 115 gr. ongekookte couscous  
 40 gr. kikkererwten  
 1 el. rozijnen  
 1 el. pijnboompitten  
 225 gr. gesneden verse spinazie  
 330 ml kippenbouillon  
 ¾ tl. currykruiden  
 1/8 tl. gemalen komijn  
 ¼ tl. kaneel kruiden  
 Zout en peper naar smaak toevoegen

Smeer de kipfilet in met kokosolie en kruid het met ½ tl. currykruiden, zout en peper. Bak 25-30 minuten in de oven op 175 graden. Breng de kippenbouillon aan de kook en voeg de couscous toe. Dek het af en laat 1 minuut staan. Meng de gesneden spinazie, kikkererwten, pijnboompitten en rozijnen met de couscous. Kruid het gerecht met de overgebleven currykruiden, gemalen komijn, kaneel, peper en zout.



# CREËER DE PERFECTE MAALTIJD.

Om variatie in uw lunch en diner aan te brengen, kiest u één product uit elke categorie op de pagina's 44 t/m 47. Het volgen van deze voedingstabellen verzekert u ervan dat u de juiste balans van proteïnen, koolhydraten en gezonde vetten binnenkrijgt en binnen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calorieën blijft.

## KOOLHYDRATEN.

VROUWEN 125 Calorieën		MANNEN 200 Calorieën	
CATEGORIE	SOORT	PORTIEGROOTTE	
		VROUWEN	MANNEN
HAVER	Havermout*	140 gr. gekookt/ 45 gr. ongekookt	235 gr. gekookt/ 60 gr. ongekookt
	Havergrutten*	135 gr. gekookt/ 45 gr. ongekookt	200 gr. gekookt/ 65 gr. ongekookt
GRANEN	Quinoa*	125 gr. gekookt	185 gr. gekookt
	Rijst (wilde of zilvervlies)	130 gr. gekookt	195 gr. gekookt
	Brinta	35 gr. ongekookt	50 gr. ongekookt
	Gerst	105 gr. ongekookt	155 gr. gekookt
BROOD	Volkorenbagel	1 halve bagel	1 bagel
	Volkorenbrood	1 snee (125 calorieën per portie)	2 sneeën (200 calorieën per portie)
	Volkorentortilla	1 tortilla (120 calorieën per portie)	2 tortilla's (200 calorieën per portie)
	Maistortilla*	2 kleine tortilla's (60 calorieën per tortilla)	4 kleine tortilla's (50-60 calorieën per tortilla)
PASTA	Boekweit noodles	115 gr. (gekookt)	230 gr. (gekookt)
	Volkorenpasta	100 gr. (gekookt)	145 gr. (gekookt)
	"Pasta" (quinoa of rijst)	125 gr. (gekookt)	190 gr. (gekookt)
PEULVRUCHTEN	Zwarte bonen, kikkererwten, pinto bonen	110 gr. (gewassen en gekookt)	165 gr. (gewassen en gekookt)
GROENTEN MET VEEL ZETMEEL	Gebakken rode aardappel	2 kleine	2 kleine
	Gebakken zoete aardappel	200 gr.	300 gr.
	Winterpompoe	195 gr. (gekookt)	310 gr. (gekookt)

# PROTEÏNEN.

VROUWEN 130-150 Calorieën		MANNEN 170-200 Calorieën	
CATEGORIE	SOORT	PORTIEGROOTTE	
		VROUWEN	MANNEN
VIS	Heilbot, Kabeljauw, Tilapia, Tonijn, Zwaardvis	120 gr.	150 gr.
	Zalm	90 gr.	120 gr.
KALKOEN	Kalkoenbacon	3 plakken (130 calorieën per portie)	5 plakken (150 calorieën per portie)
	Kalkoenworst	4 worstjes (130 calorieën per portie)	5 worstjes (170 calorieën per portie)
	Kalkoengehakt	120 gr.	150 gr.
	Kalkoenvleeswaren	120 gr.	180 gr.
KIP	Kipfilet	120 gr.	150 gr.
	Kipgehakt	120 gr.	150 gr.
	Kipvleeswaren	120 gr.	180 gr.
RUND	Zeer mager gehakt	90 gr.	120 gr.
	Runderreepjes	90 gr.	120 gr.
	Rosbief vleeswaren	120 gr.	180 gr.
EIEREN	Ei	1 hele + 3 eiwitten	2 hele
ZUIVEL	Vetvrije Griekse yoghurt of met weinig suiker (onder 10 gr. per 100 gr.)	285 gr.	380 gr.
	Cottage cheese (2% vet)	110 gr.	145gr.
	Vetvrije melk	280 ml	335 ml
	Forever Lite Ultra	1X Maatschep (95 calorieën)	1X Maatschep (95 calorieën)
VEGETARISCH	Linzen	40 gr.	55 gr.
	Zwarte bonen	40 gr. (gewassen en gekookt)	45 gr. (gewassen en gekookt)
	Forever Lite Ultra	1.5X Maatschep	1.5X Maatschep
	Tofu	225 gr.	280 gr.
	Gedopte Edamame (sojabonen)	110 gr.	150 gr.
	Groenteburger	1 burger (125 calorieën per portie)	1,5 burger (190 calorieën per portie)

# GROENTEN EN FRUIT.

VROUWEN 60 - 75 Calorieën		MANNEN 60 - 75 Calorieën	
CATEGORIE	SOORT	PORTIEGROOTTE	
		VROUWEN	MANNEN
FRUIT (vers of bevroren)	Appel	1	1
	Abrikoos	4 kleine	3 kleine
	Ananas	100 gr.	100 gr.
	Banaan	1 kleine	1 kleine
	Bessen (alle soorten)	100 gr.	100 gr.
	Cantaloupe	160 gr.	160 gr.
	Druiven	100 gr.	100 gr.
	Grapefruit	één helft	één helft
	Peer	1	1
	Perzik	1	1
	Sinaasappel	1	1
	Tomaat	250 gr.	250 gr.
FRUIT (gedroogd)	Pruimen	4 grote	3 grote
	Rozijnen	20 gr.	20 gr.
GROENTEN (vers of bevroren) Rauw of gestoomd	Asperges	18 stuks	15 stuks
	Artisjok	1 grote	1 grote
	Maiskolf	1	1
	Spruitjes	12 stuks	10 stuks
Wortels	150 gr.	150 gr.	
ONBEPERKT	Bleekselderij		
	Bloemkool		
	Boerenkool		
	Broccoli		
	Courgette		
	Komkommer		
	Kool		
	Paprika		
	Sla (alle soorten)		
	Sperziebonen		
Spinazie			

# VETTEN.

VROUWEN 90-100 Calorieën		MANNEN 120 Calorieën	
CATEGORIE	SOORT	PORTIEGROOTTE	
		VROUWEN	MANNEN
NOTEN	Notenboter (pinda, amandel, cashew)	1 el.	1 ½ el.
	Amandelen (ongezouten)	12 stuks	18 stuks
	Walnoten (halve)	7 halve	10 halve
	Cashewnoten (ongezouten)	7 stuks	10 stuks
	Pistachenoten	20 stuks	30 stuks
	FRUIT	Avocado	1/3 avocado of 4 tl.
Kokosvlokken (onzezoet)		20 gr.	3 el.
Olijven		9 stuks	10 stuks
ZADEN	Pompoenpitten	1 ½ el.	2 el.
	Zonnebloempitten	1 ½ el.	2 el.
	Chiizaad	1 ½ el.	2 tl.
	Lijnzaad	1 el.	1 ½ el.
OLIE	Olijfolie	2 tl.	1 tl.
	Kokosolie	2 tl.	1 tl.
	Zonnebloemolie	2 tl.	1 tl.
ZUIVEL	Mozzarella	30 gr.	30 gr.
	Kaas met minder vet	30 gr.	45 gr.
	Volvette kaas	15 gr.	25 gr.
	Donkere chocolade (ten minste 70% cacao)	15 gr.	25 gr.





FOREVER®

**F.I.T.**<sup>™</sup>  
C9 F15 V5  
**Look Better. Feel Better.**

**Geïmporteerd en gedistribueerd door:** Forever Direct EU B.V.

t Appeltje 2, 4571XJ Oud Gastel, Nederland

©2018 Aloe Vera of America Inc.

M704.6

Als u op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of hartafwijkingen, raden wij aan om u te wenden tot een arts, voordat u begint aan een bewegingsprogramma en/of voedingssupplement. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital) is niet geschikt als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.