

BESTSELLER: 1.000.000 EXEMPLAREN VERKOCHT

FIT IN 15

FIT EN HEALTHY
MET 15 MINUTEN
GERECHTEN
EN WORK-OUTS

JOE
WICKS
The Body Coach



FIT IN
15
JOE
WICKS
De Bodycoach



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Lean in 15*
Oorspronkelijke uitgave 2015 door Bluebird
een imprint van Pan Macmillan
20 New Wharf Road, London N1 9RR
www.panmacmillan.com

Copyright © Joe Wicks 2015

Copyright culinaire fotografie en de foto's op bladzijde 4, 29, 115, 185 © Maja Smend
Copyright fitnessfotografie in hoofdstuk 6 en de foto's op bladzijde 10–11, 22–23, 30–31, 100–101, 166–167,
192–193, 204–205, 212, 221 © Glen Burrows

Onze dank gaat uit naar 'My Lean Winners' en 'Lean in 15 Heroes' voor hun toestemming voor het gebruik van de beelden op bladzijde 207–211, 216–217 en 222–223.

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Toos IJdema, www.inaksie.nl

Opmaak: Text4books

Redactie: Martine van der Deijl en Akkie de Jong

Productie: Wouter Eertink

Eerste druk, 2016

ISBN 978 90 215 6412 8

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD



INLEIDING:

Iets over mij 5

HOOFDSTUK 1:

Het Fit in 15-plan 10

HOOFDSTUK 2:

Aan de slag 22

HOOFDSTUK 3:

Recepten met minder koolhydraten 30

HOOFDSTUK 4:

**Koolhydraat-boosters
voor na de work-out** 100

HOOFDSTUK 5:

Snacks en traktaties 166

HOOFDSTUK 6:

**Verbrand vet en bouw spiermassa
op met HIIT** 192

HOOFDSTUK 7:

Resultaten: mijn slanke winnaars 204

REGISTER 218

DANKWOORD 221



IETS OVER MIJ



Toen ik begin 2014 mijn eerste #Leanin15-video plaatste op Instagram, had ik geen idee dat dit zou leiden tot het schrijven van dit boek. Het begon als grap in mijn keuken: mensen helpen afslanken door simpele recepten te delen.

Ik zag elke maaltijd als een kans om een nieuw recept te delen

Alle maaltijden waren in 15 minuten klaar en de video's duurden slechts 15 seconden... vandaar de hashtag #Leanin15. In het begin bekeek niemand mijn video's en mijn burens dachten dat ik gek was. Ze hoorden me vaak zingen of schreeuwen: 'Onzin, dat is *Fit in 15*' en 'Ooo, dwergboompjes' (zo noem ik bimi!).

Een paar vrienden vonden me stom en zeiden dat ik weer personal training en bootcamps moest gaan geven, wat ik de afgelopen vijf jaar met plezier had gedaan. Maar ik had er lol in, ging gewoon door en plaatste soms wel drie video's per dag. Het kostte veel tijd en energie om steeds te pauzeren en alles wat ik kookte te filmen, maar ik zag elke maaltijd als een kans om een nieuw recept te delen en dat was mijn motivatie om door te gaan.

Tot mijn verrassing had ik binnen een paar maanden honderdduizenden mensen over de hele wereld die me volgden, mijn recepten thuis maakten en ze online deelden. Ik denk dat de snelheid en eenvoud van mijn maaltijden, naast het feit dat ik er duidelijk plezier in had, zoveel mensen inspireerden om mee te doen.

Ik ben volledig autodidact op kookgebied, dus maak ik nooit erg ingewikkelde dingen. Ik gebruik eten dat iedereen in de plaatselijke supermarkt kan kopen en dit maakt *Fit in 15* haalbaar voor iedereen en perfect voor drukbezette mensen.

Ik vind ook dat je beter kleine veranderingen in je levensstijl kunt aanbrengen dan een strikt dieet volgen. Ik plaats vaak foto's van mezelf als ik in een restaurant eet en geniet van iets lekkers. Ik houd van chocoladefondant – ik beken schuld!

Ik denk dat mensen goed op mij reageren omdat ik niet altijd perfect eet en ook nooit zeg dat ik dat doe. Mijn eetpatroon was zelfs nogal schokkend. Ik trainde altijd hard, maar nam mijn voeding niet heel serieus. Zoals de meeste drukbezette mensen was ik lui als het op koken aankwam en gebruikte tijdgebrek als excuus. Ik at vaak ontbijtgranen, een boterham onderweg en kant-en-klaarmaaltijden. Daardoor voelde ik me moe, maar ik vond dat normaal. Ik dronk frisdrank en at repen chocola tussen personal trainings door. In die periode veranderde mijn lichaam niet echt en ik slaagde er nooit in mager te worden. Uiteindelijk ontdekte ik dat hoe hard ik ook trainde, ik nooit een slecht eetpatroon kon wegetrainen.

Mijn aanpak is om liever kleine veranderingen in je levensstijl aan te brengen dan een strikt dieet te volgen

Pas toen ik na de universiteit voedingsleer ging studeren, besepte ik hoe belangrijk écht voedsel was voor mijn energieniveau en voor veranderingen in mijn lichaam. Hoe meer inzicht ik kreeg, hoe meer mijn eigen lichaam begon te veranderen. Met die nieuwe kennis over voeding kon ik slank worden en blijven. Ik begon mijn kennis op mijn cliënten toe te passen en het was opvallend hoe snel hun lichaam reageerde. Door cliënten te helpen bij een snelle metamorfose was ik als personal trainer al snel volgeboekt. Maar zelfs met twee volle bootcamps kon ik wekelijks maar

AAN DE SLAG



Voor jou geen caloriearm, koolhydraatvrij of vetarm dieet meer ;

Hopelijk heb je nu een beter begrip van macronutriënten en hoe je ze gaat inzetten om je lichaam te voeden zodat het slank wordt. Voor jou geen caloriearm, koolhydraatvrij of vetarm dieet meer. Je gaat veel smakelijk voedsel eten, je elke dag vol energie voelen en je lichaam de kans geven te veranderen.

STAP 1: PLAN ALS EEN WINNAAR

Het een week vooruit plannen van je maaltijden en work-outs is de eerste stap naar succes. Je kunt het misschien niet voor 100 procent volhouden, omdat er tijdens de week onvermijdelijk dingen gebeuren waarop je geen invloed hebt. Zo is het leven, maar het blijft belangrijk jezelf dagelijks doelen te stellen: als je slechts drie work-outs per week kunt redden, dan moet je dat in je schema zetten. Houd het reëel en haalbaar, want kleine dagelijkse winst verhoogt je motivatie om je schema vol te houden.

Begin ermee je work-outs en maaltijden te noteren in een tabel zoals die van mij op bladzijde 214. Dit zorgt dat je tijd kunt plannen voor je work-outs en geeft je een boodschappenlijst voor wanneer je je maaltijden voorbereidt.

STAP 2:

BEREID VOOR ALS EEN BAAS

Ik bereid mijn maaltijden een dag of twee van tevoren en bewaar ze in de koelkast

Nu je hebt gepland als een winnaar is het tijd om je eten in te slaan en voor te bereiden als een baas. Dit betekent in het weekend een paar uur in de keuken staan om je klaar te maken voor succes. Het lijkt in het begin misschien veel gedoe, maar je zult sneller en efficiënter worden en het wordt al snel een simpele routine. Het voelt geweldig precies te weten waarmee je je lichaam voedt en het betekent dat je onderweg geen junkfood meer hoeft te kopen als je honger krijgt. Je kunt je huis verlaten met je lunch geregeld en je avondeten voorbereid, zodat je na een lange werkdag of een latertje in de fitness gewoon thuis je maaltijd kunt opwarmen en je lichaam snel kunt voeden.

Hoe drukker je leven en je werk zijn, hoe langer van tevoren je zult moeten voorbereiden. Sommige mensen koken hun maaltijden graag een week vooruit en vriezen ze in. Ik eet ze liever iets verser, dus ik bereid mijn gerechten een dag of twee van tevoren en bewaar ze in de koelkast. Dan eet ik ze koud, of warm ze op in de magnetron of oven. Er is geen goede of foute manier. Houd het gewoon zo stressvrij mogelijk en zorg dat het in je leven past; zo kun je het gemakkelijker volhouden en goede gewoontes creëren.

STAP 3:

ZORG VOOR VOORRAAD!

Nu je weet hoe je moet voorbereiden als een baas, heb je wat essentiële gereedschappen en ingrediënten nodig om je plannen uit te voeren:

1. Keukenweegschaal – om je ingrediënten af te wegen en de porties goed in de hand te houden.
2. Bewaardozen – voor het bewaren en organiseren van al je smakelijke maaltijden voor de komende week.
3. Een goede wok en pan – er is niets erger dan een slechte wok, dus investeer in een goede.
4. Onmisbare producten voor de voorraadkast – enkele kern-ingrediënten in de kast of koelkast, zodat je niet misgrijpt.



MIJN GROTE SAPPIGE GEHAKTBALLEN MET PASTA

VOORAF MAKEN
GOED IN TE VRIEZEN
(alleen de gehaktballen,
niet de pasta)

INGREDIËNTEN

1 el kokosolie
1 kleine rode ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook,
gesnipperd
2 takjes tijm
400 g gehakte tomaten, blik
12 (circa 400 g) kant-en-klare
kalkoengehaktballen (of zie
blz. 93 om ze zelf te maken)
2 grote handen jonge
bladspinazie
peper en zout
400 g verse tagliatelle
½ bosje basilicum, alleen
de blaadjes, grofgehakt

Ja, je ziet het goed, pasta! Wees maar niet bang, je kunt pasta eten en toch vet verbranden. Door deze berg voedsel voel je je een kampioen als je bord leeg is. Verse pasta is sneller klaar, maar het is niet essentieel. En vind je geen kalkoengehaktballen, dan werken varkens- of rundergehaktballen net zo goed.

BEREIDING

Breng eerst een grote pan water aan de kook voor de pasta.

Verhit in een grote koekenpan of een andere grote pan de kokosolie op middelhoog tot hoog vuur. Doe de ui, knoflook en tijm in de pan en fruit ze, onder regelmatig roeren, 2 minuten tot de ui en knoflook zacht worden. Giet de tomaten erbij en breng ze aan de kook. Laat voorzichtig de gehaktballen in de saus glijden, zet dan het vuur op sudderstand en leg een deksel op de pan. Heb je geen passend deksel, dan kun je ook een groot bord of bakblik gebruiken. Laat de gehaktballen in circa 6 minuten gaarsudderen. Controleer door in een van de gehaktballen te snijden of er geen rauwe roze stukjes meer te zien zijn. Voeg de spinazie toe aan de saus en roer tot de groente geslonken is. Strooi er peper en zout over en neem de pan van het vuur.

Kook de tagliatelle circa 2 minuten. Giet de pasta af en doe terug in de pan. Meng ongeveer de helft van de gehaktballen en de saus met de pasta. Verdeel de pasta met saus over twee borden, lepel de resterende saus erover en garneer het gerecht met basilicum.





BANAAN-AMANDEL-NEPIJS

LANGER RECEPT

**(snel te maken, maar moet
4 uur in de diepvries)**

VOORAF MAKEN

INGREDIËNTEN

**4 bananen, gepeld en
in gelijke stukken**

1 el amandelboter

50 ml amandelmelk

**1 schep (30 g) vanille-
eiwitpoeder**

**geroosterde amandelschilfers,
voor erbij (naar keuze)**

Ik ben dol op ijs, dus vond ik dat ik dit gezondere nepijsrecept met je moest delen. Voeg gerust ander bevroren fruit toe zoals aardbeien of frambozen voor een andere smaak.

BEREIDING

Bekleed een bakblik met bakpapier en leg de stukken banaan daar in een enkele laag op. Zet het blik in de diepvries en laat de stukken banaan in minstens 4 uur volledig bevriezen..

Doe de bevroren banaan samen met de amandelboter, de amandelmelk en het eiwitpoeder in een keukenmachine en meng alles helemaal glad.

Serveer je nepijs met eventueel de geroosterde amandelen erop.



Hier volgen twee work-outs die je thuis kunt proberen. Mijn advies is om ze beide twee keer per week te doen (dus vier in totaal) en dan als je wilt een extra HIIT.

WORK-OUT 1: CARDIO HIIT

Deze work-out bevat drie oefeningen met lichaamsgewicht die je hartslag zeker verhogen en je lichaamsvet doen smelten. Je hebt niets nodig, alleen wat ruimte, dus je kunt ze in de tuin of woonkamer doen.

1. **Knieën heffen**
2. **Mountain climbers**
3. **Burpees**

1. **20 seconden**
Knieën heffen
40 seconden
rust





2. 20 seconden mountain climbers

40 seconden rust



EET MEER SPORT MINDER VAL AF

Opgelet, fitgirls en fitboys! Joe Wicks, aka The Body Coach red je met *Fit in 15* voor altijd van deprimerende caloriearme diëten en laat zien hoe je met de goede brandstof op het juiste moment je lichaam voedt. Het resultaat: je verbrandt vet, je bouwt spiermassa op en dat zonder honger en in 15 minuten.

Fit in 15 bevat 100 recepten: koolhydraat-arm voor rustdagen, met koolhydraten voor na het sporten en snacks voor tussendoor. Met handige tips en duidelijke voedingsplannen. Daarnaast ook nog cardio work-outs voor thuis van Joe's beroemde High Intensity Interval Training (HIIT) en de *before* en *after* resultaten van al je voorgangers.

Supersnel, superfit en gezond afvallen zonder honger.



**'BRILJANTE 15-MINUTEN
MAALTIJDEN EN WORK-OUTS.
BUILD YOUR BEST BODY EVER!'**

- Daily Mail



NUR 440



Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Anwerpen