

BE

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

F15

INTERMEDIATE 1 & 2

ALOE INSPIRED

©2018



FOREVER®

F15™

INTERMEDIATE 1

LET'S GET FIT!!

**BEN JE KLAAR OM
FITTER EN STERKER
TE WORDEN? MET F15
INTERMEDIATE WERK
JE EFFECTIEF AAN
JOUW PERSOONLIJKE
DOELEN!**



Forever
Aloe Vera Gel
2X 1 Liter

Forever
Lite Ultra
15 Maaltijden

Forever Lean
60 Capsules

Inhoud van
het
F15 pakket

Forever Therm
15 Tabletten

Forever Fiber
15 Sticks



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™

Smaakvolle shake met 24 gram proteïne per portie, rijk aan vitamines en mineralen.



LATEN WE BEGINNEN.

GA VOORBEREID AAN DE
SLAG EN ANALYSEER JE
HUIDIGE EET- EN
BEWEGINGSPATROON.
WAT WIL JE VERANDEREN?
EN WAT ZIJN JOUW
VALKUILEN?

HANDIGE TIPS!

NOTEER JE LICHAAMSMATEN.

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

GUILTY PLEASURES.

Wat zijn jouw guilty pleasures? Kun je ze vervangen door een gezond alternatief?

DRINK VOLDOENDE WATER.

Het drinken van 8 glazen water per dag (2 liter) ondersteunt een verzadigd gevoel, helpt bij de afvoer van afvalstoffen en draagt bij aan een goede gezondheid.

GEBRUIK KRUIDEN IN PLAATS VAN ZOUT.








Zout zorgt ervoor dat vocht wordt vastgehouden. Breng je 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.

JOUW SUPPLEMENTENSHEMA.

VOOR HET BESTE RESULTAAT VOLG JE ELKE DAG ONDERSTAAND SCHEMA.

Ontbijt	 1X Forever Lean Capsule	 120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water*	Ontbijt van 300 calorieën voor vrouwen Ontbijt van 450 calorieën voor mannen
Snack	 1X Stick Forever Fiber gemengd met 240-300 ml water of een andere drank	Neem Forever Fiber niet tegelijk in met andere supplementen omdat de vezels in Forever Fiber aan sommige voedingsmiddelen kunnen binden.	Snack van 100-250 calorieën voor vrouwen Snack van 200-350 calorieën voor mannen
Lunch	 1X Forever Lean Capsule	 1X Forever Therm Tablet	Lunch van 450 calorieën voor vrouwen Lunch van 550 calorieën voor mannen
Avondeten	 2X Forever Lean Capsule	Avondeten van 450 calorieën voor vrouwen Avondeten van 550 calorieën voor mannen	
Avond	 Minimaal 240 ml water		

F.I.T. TIP

Meng Forever Aloe Vera Gel met ARGI+ (apart verkrijgbaar). ARGI+ is de perfecte mix van het aminozuur L-Arginine en verschillende synergetisch werkende vitamines.

*Je kunt de aloë vera gel en het water apart drinken of mengen.

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

KLEURRIJK ETEN.

Groenten en fruit leveren veel voedingsstoffen en bevatten weinig calorieën. Door verschillende soorten groenten en fruit te eten, krijg je veel belangrijke vitamines, mineralen en voedingsvezels binnen. Een eenvoudige manier om diverse soorten groenten en fruit te eten is door te kijken naar de kleur. Eet jij van elke kleur voldoende?

Oranje of gele groente- en fruitsoorten: wortelen, pompoen, gele paprika, banaan, mango, perzik en nectarine.

Groene groente- en fruitsoorten: spinazie, andijvie, broccoli, boerenkool, sperziebonen, courgette, spruitjes, komkommer, appel, peer, druiven, kiwi.

Paarse, rode en blauwe groente- en fruitsoorten: tomaten, rode kool, rode bieten, aubergine, blauwe bessen, druiven, aardbeien.

Witte groente- en fruitsoorten: witlof, bloemkool, witte kool, knolselderij, asperges, ui en pastinaak.

**KIES VOOR
KLEUR EN
BLIJF OP
DE GOEDE
WEG!**

KLAAR VOOR SUCCES.

Door de drukte van werk, gezin en het sociale leven kan het lastig zijn om tijd te vinden om te sporten en gezonde maaltijden te bereiden. Maak gebruik van onderstaande tips!

+ DENK VOORUIT

Bekijk aan het begin van elke maand wanneer het druk gaat worden en bedenk hoe je ermee om kunt gaan.

+ STEL EEN MENU OP

Bekijk welke **F15** recepten je de komende week gaat maken. Recepten vind je op de pagina's 38 – 43.

+ SLIM WINKELEN

Maak een boodschappenlijstje voordat je naar de winkel gaat. Schrijf daarop alleen ingrediënten die je nodig hebt voor je maaltijden en tussendoortjes.

+ VOORUIT KOKEN

Maak maaltijden vooraf klaar of kook een grotere portie om in te vriezen voor drukke dagen.

FOREVER LITE ULTRA SHAKE RECEPTEN.

Breng variatie aan in je Forever Lite Ultra shakes met deze smaakvolle recepten!

Tijdens **F15 INTERMEDIATE** drink je de shakes als ontbijt, lunch, of opkikker in de middag. De shakes geven een verzadigd gevoel en zijn ook ideaal na een workout.

	VROUWEN ±300 calorieën	MANNEN ±450 calorieën
Kersen & Gember Traktatie	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)
Perzik & Room Shake	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)
Het Goede van Groen	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)
Bosbessen Muffin	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)
Chocolade Frambozen Verrassing	1X Maatschep Forever Lite Ultra/ 180-240 ml amandelmelk/ 125 gr. frambozen/ ½ el. cacaopoeder/ 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. cacaopoeder/ 1 ½ el. amandelboter/ 1 tl. stukjes pure chocola/ 4-6 ijsklontjes. (420 kcal)
Aardbeien Koekjes	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)
Krokante Appel Shake	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)

Je kunt 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 Forever Lite Ultra gebruik je de bijgeleverde maatschep. Deze vul je niet tot de bovenste rand, maar tot het streepje eronder.

FITNESS MATERIALEN.

Door gebruik te maken van weerstandsbanden en gewichten train je je spieren optimaal. Wanneer je de materialen op de juiste manier in je training verwerkt zal je spiermassa toenemen en verbrand je meer calorieën. Een ware boost voor je stofwisseling!

De oefeningen in het **F15 INTERMEDIATE** programma zijn samengesteld om trainen met weerstandsbanden en gewichten te introduceren. Je begint met fundamentele basisoefeningen waarbij je weerstandsbanden gebruikt. Deze zorgen voor spanning op je spieren tijdens een oefening zodat je spiermassa opbouwt en calorieën verbrandt.

**WEERSTANDSBANDEN ZIJN ER
IN VERSCHILLENDE STERKTES.
GEBRUIK EEN BAND DIE PAST
BIJ JOUW NIVEAU.**

Ga je nieuwe materialen aanschaffen?
Laat je dan altijd adviseren door een expert.

F.I.T. TIP

Daag jezelf uit. Als je een workout met gemak voltooit en na afloop geen vermoeide spieren hebt, ben je klaar voor een band met een hogere weerstand.



F15 INTERMEDIATE 1 WORKOUT SCHEMA.

LATEN WE BEGINNEN.

Blijvende verandering hangt samen met een combinatie van optimale voeding en beweging, zodat je calorieën verbrandt en spiermassa opbouwt.

Het **F15 INTERMEDIATE** programma combineert 2 workouts bestaande uit yoga oefeningen en krachttraining. Bekijk de instructiefilmpjes op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.



WAT IS CARDIO?

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

Spreek met jezelf af om **2 of 3 dagen** per week een cardio sessie te doen. Deze sessies werken het beste als je ze, zonder onderbreking, ongeveer **30 tot 60 minuten** uitvoert.

CARDIO SUGGESTIES:
Wandelen, Joggen, Traplopen, Crosstrainer, Roeien, Zwemmen, Yoga, Fietsen, Strandwandeling, Aerobics, Dansen en Kickboxing

DE VOORDELEN VAN INTERVAL CARDIO.

Een interval cardio training bestaat uit korte sets van hoge intensiteit waarmee je je stofwisseling extra stimuleert.

Begin met een oefening die je leuk vindt zodat je het makkelijker volhoudt. Voltooi de eerste **30 seconden** van de minuut je cardio interval oefening op een comfortabel tempo. Vervolgens versnel je de oefening en daag je jezelf **20 seconden** uit. De laatste **10 seconden** voer je de oefening uit op de hoogst mogelijke snelheid. Rust daarna **2 minuten** actief door rustig te wandelen of te joggen.

Herhaal dit **5 keer** achter elkaar en voilà je hebt een workout van **15 minuten** voltooid! Gedurende het **F15 INTERMEDIATE 1** programma doe je deze workout in totaal **2 keer**.

WARMING UP.

BEREID JE LICHAAM VOOR.

Het is belangrijk om je lichaam voor te bereiden op een workout. Met een warming up verbeter je de kwaliteit van je workout en verminder je de kans op een blessure. Gebruik deze warming up voorafgaand aan elke workout in het **F15 INTERMEDIATE** programma.

SUMO SQUAT
AND REACH
8X

STEP/TOUCH
16X

ALTERNATE
KNEE LIFTS
16X

BUTT
KICKERS
16X

KNEE LIFT
TO REVERSE
LUNGE
16X

LATERAL
LUNGES
16X

JUMPING
JACKS
20X

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. Je hartslag herstelt daardoor rustig terwijl je ademhaling en bloeddruk terugkeren naar de normale waarden. Het helpt je flexibiliteit te verbeteren en blessures te voorkomen. Voer de cooling down uit als een serie achtereenvolgende bewegingen.

SUMO
SQUAT
8X

STANDING
REACHES
16X

LATERAL
SUPPORTED
LUNGES
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
RIGHT
16X

HAMSTRING
STRETCH
LEFT
16X

LUNGE
WITH QUAD
STRETCH
LEFT
16X

HAMSTRING
STRETCH
RIGHT
16X

CHEST
OPENER
16X

SHOULDER
CIRCLES
8X

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

F15 INTERMEDIATE WORKOUT ONE.

Deze workout bouwt verder op de oefeningen uit **F15 BEGINNER**. Door weerstandsbanden te gebruiken wordt je lichaam uitgedaagd en bouw je spiermassa op. De oefeningen worden in circuitstijl uitgevoerd.

Zodra je alle 13 oefeningen hebt voltooid, rust je **60 seconden** en begin je opnieuw. Probeer in totaal 2-3 rondes te voltooien!

BENODIGDHEDEN: WEERSTANDBANDEN

- + Static Lunges with Bicep Curl (per side) 16x
- + Squats with Tricep Kickback 16x
- + Split Squats with Mid-Back Pull (per side) 16x
- + Squat to Shoulder Press 16x
- + Quadruped with Left Leg Extensions 16x
- + Quadruped with Right Leg Extensions 16x
- + Pushups 16x
- + Plank Step Outs 16x
- + Superman 16x
- + Side Planks (per side) 8x
- + Seated Reverse Crunches 16x
- + Inverted Bike 32x
- + Mountain Climbers 32x

Rust 60
seconden

Herhaal
2-3 keer

F15 INTERMEDIATE WORKOUT TWO.

Deze workout introduceert alternatieve oefeningen met extra weerstand. De workout wordt in circuitstijl uitgevoerd.

Zodra je alle 13 oefeningen hebt voltooid, rust je **60 seconden** en begin je opnieuw. Probeer in totaal 2-3 rondes te voltooien!

BENODIGDHEDEN: WEERSTANDBANDEN

- + Squat Side Outs (per side) 16x
- + Upright Rows 16x
- + Alternating Step Touches 16x
- + Side Upright Rows 16x
- + Squats with Glute Lift (per side) 16x
- + Thread the Needle Left Side Planks 16x
- + Full Body Tricep Pushups 16x
- + Thread the Needle Right Side Planks 16x
- + Glute Bridges with Leg Extension (per side) 16x
- + Core Roll Ups 16x

Rust 60
seconden

Herhaal
2-3 keer

F.I.T. TIP

Heb je de vorige keer 2 volledige rondes voltooid? Daag jezelf uit en ga dit keer voor een derde ronde!

F15 YOGA ONE.

De F15 Yoga One workout introduceert 22 fundamentele yoga oefeningen. Probeer de oefeningen niet als losse onderdelen te zien, maar als een vloeiende aaneenschakeling van bewegingen.

Bij yoga is een rustige ademhaling belangrijk. Probeer rustig in en uit te ademen vanuit je onderbuik.

Doe mee aan de Yoga One workout op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.

Relaxation Pose	15 seconden
Knees to Chest	4x
Bridge	8x
Inverted Bike	16x
Cat/Cow	8x
Bird/Dog	16x
Child's Pose	5x
Downward Dog	16x
Mountain Pose	1x
Sunflower	8x
Sun Salutation	5x
Warrior 1, 2, Reverse Right	1x
Extended Angle	1x
Triangle Pose	1x
Mountain Pose	1x
Warrior 1, 2, Reverse Left	1x
Extended Angle	1x
Triangle Pose	1x
Mountain Pose	1x
Child's Pose	5x
Knees to Chest	4x
Happy Baby	15 seconden
Spinal Twist	15 seconden
Relaxation Pose	30-60 seconden

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

**GA ZO DOOR!
F15 INTERMEDIATE 2
IS DE VOLGENDE STAP.**

Vergeet niet om je gewicht en lichaamsmaten op **pagina 7** op te schrijven om de voortgang bij te houden. Dit is ook een goed moment om je doelen te evalueren.

**HEB JE AL ÉÉN VAN JE DOELEN
BEREIKT? FANTASTISCH GEDAAN!**

Formuleer een nieuw doel om jezelf te blijven uitdagen.



F15TM

INTERMEDIATE 2

NEEM DE VOLGENDE STAP.

Tijdens **F15 INTERMEDIATE 1** heb je kennis gemaakt met verschillende workouts. Gebruik deze ervaring bij **F15 INTERMEDIATE 2**.

Een positieve instelling is belangrijk. Kijk naar wat je al hebt bereikt en wees trots op jezelf!

**BEN JE ER
KLAAR VOOR?
LATEN WE
BEGINNEN!**

JOUW SUPPLEMENTENSHEMA.

VOOR HET BESTE RESULTAAT VOLG JE ELKE DAG ONDERSTAAND SCHEMA.

Ontbijt	 <p>1X Forever Lean Capsule</p>	 <p>120 ml Forever Aloe Vera Gel met minimaal 240 ml water*</p>	<p>Ontbijt van 300 calorieën voor vrouwen</p> <p>Ontbijt van 450 calorieën voor mannen</p>
Snack	 <p>1X Stick Forever Fiber gemengd met 240-300 ml water of een andere drank</p>	<p>Neem Forever Fiber niet tegelijk in met andere supplementen omdat de vezels in Forever Fiber aan sommige voedingsmiddelen kunnen binden.</p>	<p>Snack van 100-250 calorieën voor vrouwen</p> <p>Snack van 200-350 calorieën voor mannen</p>
Lunch	 <p>1X Forever Lean Capsule</p>	 <p>1X Forever Therm Tablet</p>	<p>Lunch van 450 calorieën voor vrouwen</p> <p>Lunch van 550 calorieën voor mannen</p>
Avondeten	 <p>2X Forever Lean Capsule</p>	<p>Avondeten van 450 calorieën voor vrouwen</p> <p>Avondeten van 550 calorieën voor mannen</p>	
Avond	 <p>Minimaal 240 ml water</p>		

F.I.T. TIP

Tijdens INTERMEDIATE 2 neem je de shake na je workout of als opkikker in de middag. Kijk op p.14 voor lekkere shakerecepten!

*Je kunt de aloë vera gel en het water apart drinken of mengen.



SLAAP JEZELF FIT.

Een goede nachtrust wordt vaak vergeten als onderdeel van een gezonde leefstijl, terwijl het een groot verschil kan maken!

De meeste volwassenen hebben behoefte aan 7 tot 8 uur slaap per etmaal. Te weinig slaap heeft een negatief effect op je weerstand, je stemming en het maakt je minder alert en actief. Ook vergroot het je eetlust waardoor je makkelijker aankomt in gewicht.

ZORG VOOR GENOEG SLAAP ZODAT JE UITGERUST WAKKER WORDT, KLAAR VOOR EEN NIEUWE DAG!

VERMINDER JE TREK.

Snoep en vette snacks komen we overal tegen. Het kan soms lastig zijn de verleiding te weerstaan. Gebruik onderstaande tips om op de goede weg te blijven.

+ Drink meer water

Als je honger voelt, betekent dit in veel gevallen dat je eigenlijk dorst hebt. Drink een groot glas water, eventueel met wat fruit erin. Als je na **10 minuten** nog trek hebt, eet dan een stuk fruit, groente of een verantwoorde snack. Op **pagina 40** vind je suggesties.

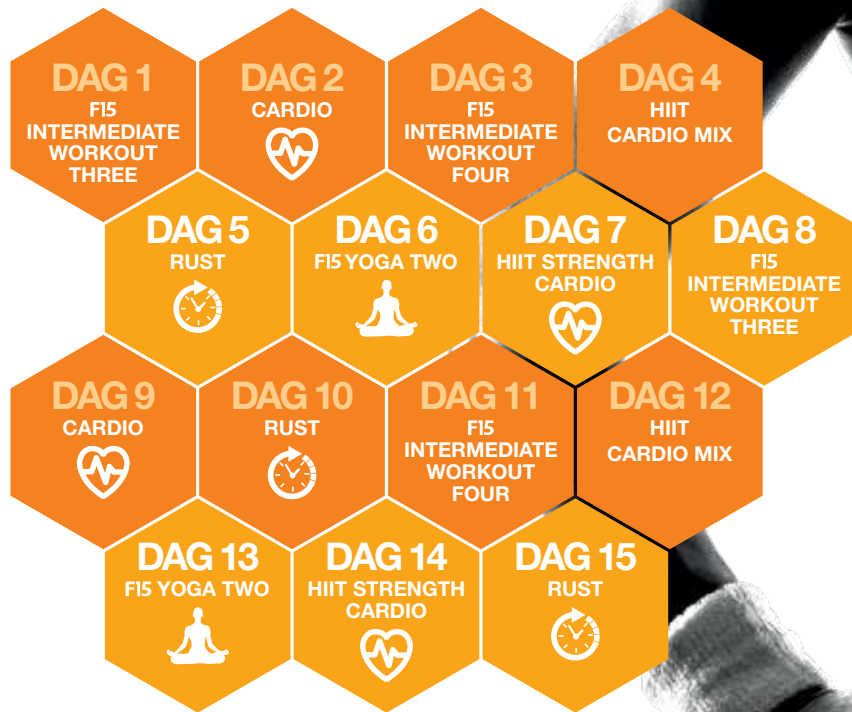
+ Plan vooruit

Ga je naar een feestje, borrel of verjaardag? Eet vooraf alvast wat zodat je niet met een lege maag aankomt. Ga je uit eten? Bekijk alvast de menukaart zodat je bewust een gerecht kiest!

+ Bewust en met mate

Ontzeg jezelf niet alles tijdens het F15 programma. Af en toe van je favoriete snack genieten moet kunnen. Het helpt je om vol te houden en gemotiveerd te blijven. Enjoy!

F15 INTERMEDIATE 2 WORKOUT SCHEMA.



ZET DE VOLGENDE STAP.

Het **F15 INTERMEDIATE 2** programma bouwt verder op de workouts je al hebt geleerd en introduceert leuke nieuwe cardio trainingen om uitgedaagd te blijven! Bekijk de instructiefilmpjes op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.

HIGH INTENSITY CARDIO.

High Intensity Interval Training (HIIT) zijn workouts met een hoge intensiteit die je hartritme versnellen en helpen om meer vet en calorieën te verbranden in korte tijd. HIIT workouts vragen maximale inspanning voor maximaal resultaat.

Het **F15 INTERMEDIATE 2** programma bevat twee uitdagende HIIT cardio workouts die variatie aanbrengen in je cardio trainingen. Deze workouts doe je in slechts 16 minuten.

F.I.T. TIP

Voeg **F15 HIIT Cardio** 1 keer per week samen met 1 steady state cardio workout voor maximaal resultaat. Steady state cardio* doe je tussen de **30 en 60 minuten** met een gemiddelde moeilijkheidsgraad.

*Steady state cardio zijn oefeningen zoals joggen, powerwalking of touwspringen.

WARMING UP.

Met **F15 INTERMEDIATE 1** heb je geleerd dat een warming up van belang is om de kwaliteit van je workout te maximaliseren en de kans op blessures te verkleinen. Gebruik de oefeningen van **pagina 18** voorafgaand aan elke workout die je tijdens het **F15 INTERMEDIATE 2** programma doet. Bekijk ook de video op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.

F15 HIIT STRENGTH CARDIO.

Doe elke oefening **45 seconden** gevolgd door een rust van **15 seconden**. Voltooi het gehele circuit en herhaal nogmaals zonder rust te nemen. Daag jezelf uit om op het hoogste niveau te presteren voor de beste resultaten!

BENODIGDHEDEN: STOEL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

Herhaal **2X** zonder rust tussen de rondes voor een volledige workout!

F15 HIIT CARDIO MIX.

Deze cardio **HIIT Mix** gebruikt **Tabata** timing. Dit betekent dat je een oefening **20 seconden** lang op hoge intensiteit uitvoert gevolgd door een rust van **10 seconden**. Elke oefening doe je **4 keer** achter elkaar. Houd daarna **1 tot 2 minuten** rust voordat je doorgaat met de volgende oefening.



- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

F.I.T. TIP

Bij HIIT workouts gaat het om intensiteit. Als je deze workout met gemak voltooit, daag jezelf dan uit door het pittiger te maken. Verdubbel het aantal rondes van elke oefening voordat je rust neemt.

F15 INTERMEDIATE WORKOUT THREE.

BENODIGDHEDEN:
DUMBBELLS, STOEL, WEERSTANDSBANDEN

Deze workout bouwt verder op de **F15 INTERMEDIATE 1** workouts door extra gewicht toe te voegen en oefeningen te doen die bepaalde spiergroepen isoleren. Het gebruiken van gewichten daagt het lichaam uit en helpt om spiermassa op te bouwen. Elke oefening herhaal je 16 keer. Nadat je alle 10 oefeningen hebt voltooid, houd je **60 seconden** rust. Daarna doe je nog 2-3 keer een ronde voor een complete workout.

16x
elke
oefening

+

60
sec.
rust

+

2-3
rondes

=

COMPLETE
WORK-
OUT

- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Left
- + Lunge to Step Up and Bicep Curls Right
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Left
- + Reverse Lunge to Tricep Kickbacks Right
- + Split Squats with Mid-Back Row Left
- + Split Squats with Mid-Back Row Right
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Left
- + Squat to Single Arm Overhead Presses Right
- + Renegade Rows
- + Weighted Reverse Crunches

Rust 60
seconden

Herhaal
2-3 keer

F.I.T. TIP

Lukt het niet om een ronde te voltooien? Probeer het dan eens met lichtere gewichten. Gaat het je juist erg makkelijk af? Daag jezelf dan uit en kies voor zwaardere gewichten.

F15 INTERMEDIATE WORKOUT FOUR.

BENODIGDHEDEN: DUMBBELLS, WEERSTANDSBANDEN

Deze workout bouwt verder op de **F15 INTERMEDIATE 1** workouts door extra gewicht toe te voegen en oefeningen te doen die bepaalde spiergroepen isoleren. Elke oefening herhaal je 16 keer. Nadat je alle 14 oefeningen hebt voltooid, houd je **60 seconden** rust. Daarna doe je nog 2-3 keer een ronde voor een complete workout.

16x
elke
oefening

+

60
sec.
rust

+

2-3
rondes

=

COMPLETE
WORK-
OUT

- + Squat Side Outs Left
- + Lateral Shoulder Raise
- + Squat Side Outs Right
- + Plié Squats with Upright Row
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Left
- + Curtsey Lunges with Lateral Bicep Curl Right
- + Lateral Lunge to Knee Balances Left
- + Lateral Lunge to Knee Balances Right
- + Squat and Step Overs
- + Planks with Alternating Hip Drop
- + Table Top Tricep Pushups
- + Glute Bridges with Single Glute Work Left
- + Glute Bridges with Single Glute Work Right
- + Row Boat Core

Rust 60
seconden

Herhaal
2-3 keer

F15 YOGA TWO.

De **F15 Yoga Two** workout bouwt verder op de yoga oefeningen die in **F15 INTERMEDIATE 1** zijn geïntroduceerd. Probeer de oefeningen niet als losse onderdelen te zien, maar als een vloeiende aaneenschakeling van bewegingen. Bij yoga is een rustige ademhaling belangrijk. Probeer rustig in en uit te ademen vanuit je onderbuik.

Doe mee aan de **Yoga Two** workout op vimeo.com/channels/foreverfitweightcare.

- | | |
|------------------------|----------------|
| + Sunflower | 8x |
| + Sun Salutation | 5x |
| + Warrior Series Right | 3x |
| + Extended Angle | 1x |
| + Triangle Pose | 1x |
| + Tree Pose | 1x |
| + Warrior Series Left | 3x |
| + Extended Angle | 1x |
| + Triangle Pose | 1x |
| + Tree Pose | 1x |
| + Crescent Lunge Left | 1x |
| + Kneeling Twist | 1x |
| + Crescent Lunge Right | 1x |
| + Kneeling Twist | 1x |
| + Child's Pose | 5x |
| + Relaxation Pose | 30-60 seconden |

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.

GEFELICITEERD
MET HET
VOLBRENGEN VAN
FOREVER F15
INTERMEDIATE 2!
**HET IS JE
GELUKT!**

**WAT IS DE VOLGENDE STAP?
BOUW VERDER OP WAT JE HEBT GELEERD EN
NEEM DE VOLGENDE STAP MET F15 ADVANCED!**

Vergeet niet om je lichaamsmaten en gewicht op te schrijven op **pagina 7**. Dit is een prachtig moment om je voortgang te evalueren.

Ga naar foreverliving.com voor meer informatie over het **F15 ADVANCED** programma.

Ben je nog niet toe aan de volgende stap? Herhaal het **F15 INTERMEDIATE** programma op jouw manier. Het is aan jou!

Deel je succes met **F15** op social media met de hashtag **#IAmForeverFIT**. We horen graag over je transformatie en de doelen die je hebt bereikt.



Facebook.com/
[forever.benelux.nl/](https://www.facebook.com/forever.benelux.nl/)



@ForeverBenelux



@ForeverBenelux

F15 INTERMEDIATE MAALTIJDWIJZER.

De weg naar een fittere levensstijl begint in de keuken. Houd de aanbevolen hoeveelheid calorieën per dag aan gedurende het **F15 INTERMEDIATE** programma.

ONTBIJT.

Gebruik deze recepten tijdens het **F15 INTERMEDIATE** programma om je dag goed te beginnen.

+ Vrouwen 300 Calorieën

+ Mannen 450 Calorieën

Kokos latte overnight oats

Vrouwen

95 gr. vetvrije Griekse yoghurt
50 gr. havermout
1 el. ongezoete kokosnippers
½ el. amandelschaafsel
60 ml koffie
60 ml kokosmelk
½ tl. kaneel

Mannen

95 gr. vetvrije Griekse yoghurt
70 gr. havermout
1 el. ongezoete kokosnippers
1 el. amandelschaafsel
80 ml koffie
80 ml kokosmelk
½ tl. kaneel

Doe alle ingrediënten, behalve het amandelschaafsel, in een afsluitbare bak. Laat het een nacht in de koelkast staan, roer het de volgende dag goed door en besprenkel met het amandelschaafsel.

Sandwich met eieren en kip

Vrouwen

30 gr. gerookte kip
2 eiwitten
1 snee volkorenbrood
½ tl. olijfolie
1 plak tomaat
20 gr. gemengde sla

Mannen

60 gr. gerookte kip
2 eiwitten
2 sneeën volkorenbrood
½ tl. olijfolie
1 plak tomaat
20 gr. gemengde sla
240 ml sinaasappelsap

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak de eiwitten in de pan tot de eieren gaar zijn. Voeg kort de kip en tomaat toe. Rooster het volkorenbrood en beleg met de eieren, gerookte kip en tomaat. Mannen kunnen er nog een glas sinaasappelsap bij drinken.

F.I.T. TIP

Sla het ontbijt niet over. Daarmee voorkom je dat je later op de dag meer gaat eten dan je van plan was. Met een goed ontbijt start je de dag goed en heb je genoeg energie om te sporten!

Bagel met amandelboter

Vrouwen

½ volkorenbagel
1 el. amandelboter
½ banaan in plakjes gesneden

Mannen

½ volkorenbagel
1 ½ el. amandelboter
½ banaan in plakjes gesneden
240 ml vetvrije melk

Rooster de bagel en beleg met de amandelboter en banaan. Mannen kunnen er nog een glas vetvrije melk bij drinken.

Romige kokosrijst pudding met walnoten

Vrouwen

125 gr. gekookte zilvervriesrijst
125 ml kokosmelk light
1 el. rozijnen
1 tl. fijngehakte walnoten
Snufje kaneel

Mannen

170 gr. gekookte zilvervriesrijst
170 ml kokosmelk light
1 el. rozijnen
1 tl. fijngehakte walnoten
Snufje kaneel

Meng de gekookte zilvervriesrijst en kokosmelk. Verwarm 60 seconden in de magnetron. Besprenkel met rozijnen, kaneel en fijngehakte walnoten.

SNACK.

Een uitgebalanceerde snack geeft je een verzadigd gevoel en houdt gedurende de dag je energie op peil. Creëer evenwicht en neem een snack die tenminste 2 voedingscategorieën bevat zoals een combinatie van koolhydraten met gezonde vetten of een combinatie van koolhydraten met proteïnen.

+ Vrouwen 250 Calorieën

+ Mannen 350 Calorieën

Volkoren pita chips met groenten en hummus dip

Vrouwen

14 pita chips (gemaakt van 1 volkoren pita)
2 el. hummus
200 gr. rauwe gesneden groenten

Mannen

14 pita chips (gemaakt van 1 volkoren pita)
2 el. hummus
200 gr. rauwe gesneden groenten
90 gr. kalkoen

Verwarm de oven voor op 175-180 graden. Snijd het pitabroodje horizontaal doormidden, en snijd elke cirkel in 7 driehoekjes. Bestrijk de driehoekjes met olijfolie en bak ze in ca. 20 minuten knapperig. Dip de pita chips en de groenten vervolgens in de hummus. Mannen kunnen er 90 gr. kalkoen bij eten.

Rijstwafels met amandelboter

Vrouwen

2 volkoren rijstwafels
1 el. amandelboter
2 grote aardbeien in plakjes gesneden

Mannen

2 volkoren rijstwafels
2 el. amandelboter
2 grote aardbeien in plakjes gesneden

Besmeer de rijstwafels met amandelboter en verdeel de aardbeien eroverheen.

Kokos bananen

Vrouwen

1 kleine banaan
1 el. amandelboter
1 el. ongezoete kokosnippers

Mannen

1 banaan
2 el. amandelboter
1 el. ongezoete kokosnippers

Snijd de banaan in dikke plakjes. Besmeer de plakjes banaan met de amandelboter en besprenkel met kokosnippers.

Peanut butter jelly yoghurt

Vrouwen

180 gr. vetvrije Griekse yoghurt
1 el. druivenjam light
25 gr. rode druiven
1 el. pindakaas
1 tl. fijngehakte pinda's

Mannen

240 gr. vetvrije Griekse yoghurt
1 el. druivenjam light
25 gr. rode druiven
1 ½ el. pindakaas
1 tl. fijngehakte pinda's

Meng de jam en de pindakaas grof door de yoghurt. Snijd de druiven doormidden en strooi over de yoghurt. Als laatste voeg je de fijngehakte pinda's toe.

LUNCH & AVONDETEN.

Wissel de volgende recepten af tijdens het **F15 INTERMEDIATE** programma zodat je voldoet aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calorieën en gedurende de dag genoeg energie hebt.

+ Vrouwen 450 Calorieën

+ Mannen 550 Calorieën

Groene curry met tilapia

Vrouwen

180 gr. tilapiafilet
100 gr. zoete aardappel in blokjes
125 ml kokosmelk light
½ el. olijfolie
100 gr. paksoi
75 gr. sperziebonen
1 lente-ui in ringetjes gesneden
½ el. currypasta
½ tl. vissaus
1 schijfje limoen

Mannen

180 gr. tilapiafilet
150 gr. zoete aardappel in blokjes
125 ml kokosmelk light
½ el. olijfolie
100 gr. paksoi
75 gr. sperziebonen
1 lente-ui in ringetjes gesneden
½ el. currypasta
½ tl. vissaus
1 schijfje limoen

Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Bak de tilapia samen met de lente-ui 4-5 minuten in de pan. Haal de tilapia en lente-ui uit de pan. Doe de zoete aardappel in de pan en bak 2 minuten. Voeg de kokosmelk, currypasta, vissaus, paksoi en sperziebonen toe. Breng het aan de kook en laat 7 minuten sudderen. Doe de tilapia terug in de pan om op te warmen en besprenkel met wat verse limoensap.

Vegetarische rijstschotel

Vrouwen

2 eieren
125 gr. gekookte zilvervriesrijst
½ tl. sesamolie
1 tl. olijfolie
90 gr. groene asperges in stukken gesneden
½ paprika in stukjes gesneden
2 lente-uitjes in ringetjes gesneden
1 knoflookteentje (geperst)
¼ tl. geraspte gember
2 tl. sojasaus
1 el. rijstazijn

Mannen

2 eieren
2 eiwitten
180 gr. gekookte zilvervriesrijst
½ tl. sesamolie
1 tl. olijfolie
90 gr. groene asperges in stukken gesneden
½ paprika in stukjes gesneden
2 lente-uitjes in ringetjes gesneden
1 knoflookteentje (geperst)
¼ tl. geraspte gember
2 tl. sojasaus
1 el. rijstazijn

Bereid de zilvervriesrijst zoals u gewend bent. Sauteer de asperges, paprika, lente-ui, knoflook en gember in de olijfolie. Voeg de eieren toe in de pan. Vermeng met de gekookte rijst, sojasaus en azijn. Bak totdat al het vocht is opgenomen. Roer de sesamolie erdoorheen en serveer direct.

+ Vrouwen 450 Calorieën

+ Mannen 550 Calorieën

Quinoa salade

Vrouwen

75 gr. Edamame (sojabonen)
 95 gr. gekookte quinoa
 15 gr. fijngehakte walnoten
 ½ el. olijfolie
 45 gr. gegrilde rode paprika
 1 el. rozijnen
 ½ tl. dragon
 ½ el. citroensap
 ¼ tl. geraspte citroenschil
 Zout en peper naar smaak toevoegen

Mannen

100 gr. Edamame (sojabonen)
 125 gr. gekookte quinoa
 20 gr. fijngehakte walnoten
 ½ el. olijfolie
 45 gr. gegrilde rode paprika
 1 el. rozijnen
 ½ tl. dragon
 ½ el. citroensap
 ¼ tl. geraspte citroenschil
 Zout en peper naar smaak toevoegen

Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Meng de gekookte quinoa met het citroensap, citroenrasp, dragon, olijfolie, gegrilde rode paprika, rozijnen en walnoten. Dit gerecht kan gemakkelijk van tevoren worden bereid en is tot 3 dagen na bereiding houdbaar in de koelkast.

BBQ pulled pork burger

Vrouwen

120 gr. varkensvlees (uit elkaar getrokken)
 1 volkoren bolletje
 ¼ avocado
 1 el. ranchdressing light
 1 el. barbecuesaus
 20-40 gr. romaine sla
 25 gr. tomaat

Mannen

180 gr. varkensvlees (uit elkaar getrokken)
 1 volkoren bolletje
 ¼ avocado
 1 el. ranchdressing light
 2 el. barbecuesaus
 20-40 gr. romaine sla
 25 gr. tomaat

Meng het varkensvlees met de barbecuesaus. Verwarm het mengsel en doe het met de sla op het volkoren bolletje. Meng de overgebleven sla met de tomaat, avocado en ranchdressing voor een bijgerecht.

Thaise pinda tofu wrap

Vrouwen

180 gr. gebakken tofu
 2 meergranen tortilla's
 1 el. pindasaus
 1 el. fijngehakte pinda's
 45 gr. paprika in reepjes gesneden
 14 doperwten

Mannen

240 gr. gebakken tofu
 2 meergranen tortilla's
 1 el. pindasaus
 1 ½ el. fijngehakte pinda's
 45 gr. paprika in reepjes gesneden
 14 doperwten

Besmeer de tortilla's met de pindasaus. Doe de paprika, doperwten en tofu op elke tortilla. Besprenkel met de pinda's en rol op.

Avocadosalade met ei

Vrouwen

1 hardgekookt ei
 2 el. Griekse yoghurt
 1 snee geroosterd meergranenbrood
 ¼ avocado
 220 gr. stukjes ananas
 ½ tl. rode wijnazijn
 1 gesneden bieslookstengel
 Zout toevoegen naar smaak

Mannen

2 hardgekookte eieren
 4 el. Griekse yoghurt
 1 snee geroosterd meergranenbrood
 ¼ avocado
 220 gr. stukjes ananas
 ½ tl. rode wijnazijn
 1 gesneden bieslookstengel
 Zout toevoegen naar smaak

Vermeng het eigeel met de avocado en de Griekse yoghurt. Snijd het eiwit in stukjes en vermeng met de rode wijnazijn en de bieslook. Voeg dit toe aan het eigeelmengsel en beleg er de snee meergranenbrood mee. Serveer de ananas erbij.

Pesto zalm fettuccine

Vrouwen

90 gr. zalm
 120 gr. volkoren fettuccine noedels
 1 el. pesto
 1 tl. olijfolie
 90 gr. gestoomde groene asperges
 Zout en peper toevoegen naar smaak

Mannen

180 gr. zalm
 120 gr. volkoren fettuccine noedels
 1 el. pesto
 1 tl. olijfolie
 90 gr. gestoomde groene asperges
 Zout en peper toevoegen naar smaak

Kook de noedels volgens de instructies. Voeg de pesto toe aan de afgegoten noedels. Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Breng de zalm op smaak met zout en peper en bak 3-4 minuten aan elke kant en leg bovenop de noedels. Stoom de asperges en serveer deze erbij.

Kip met appel

Vrouwen

1 kipworstje
 200 gr. zoete aardappel in blokjes
 2 tl. kokosolie
 1 kleine appel in stukjes gesneden
 25 gr. gesneden ui
 Snuffe kaneel
 Zout en peper toevoegen naar smaak

Mannen

2 kipworstjes
 150 gr. zoete aardappel in blokjes
 2 tl. kokosolie
 1 kleine appel in stukjes gesneden
 25 gr. gesneden ui
 Snuffe kaneel
 Zout en peper toevoegen naar smaak

Verwarm de oven voor op 175 graden. Verwarm de kokosolie en meng samen met de appel, zoete aardappel en uien. Besprenkel met kaneel, zout en peper. Doe het mengsel op een met aluminium bedekte bakplaat en bak 30 minuten in de oven. Terwijl het gaar wordt, bakt u de kip volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg het worstje op het aardappelmengsel en serveer direct.

CREËER DE PERFECTE MAALTIJD.

Met deze voedingstabellen zorg je ervoor dat je de juiste balans van proteïne, koolhydraten en gezonde vetten binnenkrijgt en binnen de aanbevolen hoeveelheid calorieën blijft. Om op een snelle en makkelijke manier variatie in je lunch en diner aan te brengen kies je één product uit elke categorie.

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)
	Mais tortilla*	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.	4 el.
	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.[™]
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.

M707.7

Raadpleeg je arts als je op dit moment enige vorm van medicatie gebruikt of onder medische behandeling staat, voor bijvoorbeeld diabetes of een hartafwijking, voordat je begint aan een bewegingsprogramma of een voedingssupplement gaat gebruiken. Forever F.I.T. (C9, F15, Vital®) is niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn, zwanger willen worden of borstvoeding geven.