

Cozy Reset

Meal Plan

Cozy Reset

Cozy vanbinnen. Fit vanbuiten.

November vraagt om wat zachtheid. De dagen worden korter en kouder, en de zin in comfort groeit. Daarom draait de Cozy Reset om voedzaam eten en haalbare beweging, zodat jij je sterk & goed in je vel voelt, ook in deze donkere maand.

In dit meal plan krijg je 3 voorbeeldweken, eentje voor elke week van de reeks. De focus van dit Meal Plan:

- **proteïne**
- **vezels**

Deze maaltijden gaan je lang verzadigd houden en je veel energie geven, ook op drukke dagen. Bovendien gaan ze je spieropbouw ondersteunen. Denk aan warme ontbijtjes, hartige soepen als lunch en proteïnerijk comfortfood 's avonds.

Belangrijk: dit is geen dieet. Zie het als een verzameling ideeën om makkelijk voedzaam te eten, zonder keurslijf. Combineer de recepten met je eigen favorieten van thuis.

Slim plannen: soepen, chia, overnight oats en bananenbrood maak je één keer voor twee dagen. Twee keer per week kook je ook het avondeten voor twee dagen, de andere avonden kook je vers. Een suggestie natuurlijk: doe vooral wat goed past voor jou en je gezin! Restjes bewaar je maximum drie dagen in een afgesloten pot in de koelkast.

Alle recepten vind je terug in de app: klik op de foto en je komt er meteen!

Liefs,

X Jen

The science

Met deze artikels ontdek je het waarom achter de principes van het Meal Plan. Hierdoor bouw je meer intrinsieke motivatie op.



de zin en onzin van de proteïne hype

Wanneer je tegenwoordig door een supermarkt loopt, kan je er niet naast kijken: er lijkt bijna aan alles proteïne toegevoegd te worden. Waar komt deze trend vandaan? En is het terecht?



koolhydraten: do or don't

Koolhydraten zitten echt in bijna elk voedingsmiddel dat we eten. Je hoort vaak dat je deze moet vermijden om gezond te zijn, maar is dat ook zo?



zijn vleesvervangers beter voor je gezondheid?

De rekken in de supermarkt staan er tegenwoordig vol mee: burgers van bonen, balletjes van soja, kipstukjes zonder kip... Vleesvervangers zijn al lang geen niche meer, maar een volwaardig alternatief voor wie gezonder, duurzamer of plantaardiger wil eten. Toch hoor je ook regelmatig: "Al dat bewerkt nepvlees, dat kan toch niet gezond zijn?" Of: "Geef mij dan maar een stukje kip, dat is tenminste puur." Maar... klopt dat wel?

Cozy Reset Checklist

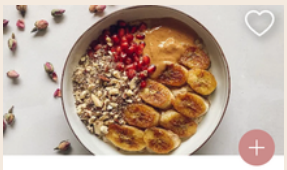
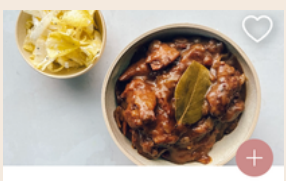
Jouw gezonde basis voor de herfst

Vink elke week af welke gewoontes al lukken. Zo bouw je er stap voor stap meer in.

	week 1	week 2	week 3
Water als belangrijkste drank	☐	☐	☐
Dagelijks fruit eten	☐	☐	☐
Dagelijks voldoende groenten eten	☐	☐	☐
Vaker volkoren producten kiezen	☐	☐	☐
Bij de meeste maaltijden een proteïnebron	☐	☐	☐
Minstens 2 keer per week peulvruchten eten	☐	☐	☐
Regelmatig wandelen en lang stilzitten onderbreken	☐	☐	☐
2 krachtworkouts per week	☐	☐	☐
1 pilatesworkout per week	☐	☐	☐
Voldoende slaap en tijd om op te laden	☐	☐	☐

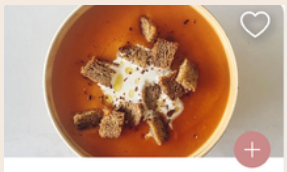
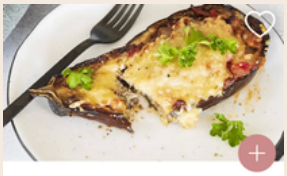
Week 1: terug in je ritme

9 tot 15 november

	ontbijt	lunch	diner
MAANDAG	 protein apple pie oats 15 m	 new pompoen paprika soep 1 uur	 extra protein bolognaise 50 m
DINSDAG	 extra protein bananenbrood 50 m	 new pompoen paprika soep 1 uur	 extra protein bolognaise 50 m
WOENSDAG	 extra protein bananenbrood 50 m	 kokostomatensoep met tortellini 30 m	 herfst bowl 30 m
DONDERDAG	 new carrot cake chia pudding 10 m	 kokostomatensoep met tortellini 30 m	 one-pot winter curry 50 m
VRIJDAG	 new carrot cake chia pudding 10 m	 superfood salade 10 m	 one-pot winter curry 50 m
ZATERDAG	 havermout met gekarameliseerde banaan 15 m	 witte bonen soep 30 m	 pompoen parmentier 1 uur
ZONDAG	 volkoren american pancakes 45 m	 witte bonen soep 30 m	 veggie stoofvlees 45 m

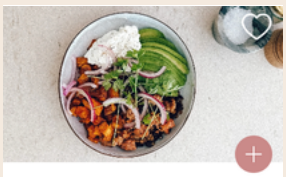
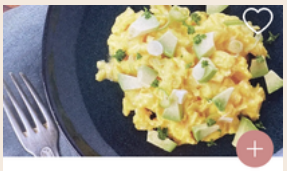
Week 2: voel je fitter worden

16 tot 22 november

	ontbijt	lunch	diner
MAANDAG	 chai oatmeal 10 m	 geroosterde pom-poensoep met par-mezaan croutons 45 m	 ovenschotel met prei en veggie gehakt 25 m
DINSDAG	 snickers overnight oats 5 m	 geroosterde pom-poensoep met par-mezaan croutons 45 m	 ovenschotel met prei en veggie gehakt 25 m
WOENSDAG	 snickers overnight oats 5 m	 new courgette aardappel soep 50 m	 traybake tofu masala 1 uur 10 m
DONDERDAG	 yoghurt met zaden en rood fruit 5 m	 new courgette aardappel soep 50 m	 tofu penne arrabiata 40 m
VRIJDAG	 yoghurt met zaden en rood fruit 5 m	 geroosterde pom-poen salade 50 m	 tofu penne arrabiata 40 m
ZATERDAG	 scrambled oats 10 m	 geroosterde pom-poen salade 50 m	 vol au veggie met frietjes 45 m
ZONDAG	 new stuffed omelette 10 m	 cottage cheese appel toastie 10 m	 gevulde aubergines 30 m

Week 3: fit de winter in

23 tot 29 november

	ontbijt	lunch	diner
MAANDAG	 pumpkin spice granola 35 m	 tomaten-wittebonensoep 50 m	 kerstomaatjes & me-atball spaghetti 40 m
DINSDAG	 pumpkin spice granola 35 m	 tomaten-wittebonensoep 50 m	 protein bowl met gehakt 30 m
WOENSDAG	 espresso overnight oats 5 m	 salade met curry ap-peltjes en "kip" 20 m	 pompoen curry 50 m
DONDERDAG	 espresso overnight oats 5 m	 minestrone 40 m	 pompoen curry 50 m
VRIJDAG	 pinda protein chia pudding 5 m	 minestrone 40 m	 simpele kokos dahl 35 m
ZATERDAG	 scrambled eggs met avocado 10 m	 bean spread 15 m	 chicken & chickpea taco's 30 m
ZONDAG	 cottage cheese ha-vermout pannenkoekjes 20 m	 ramen 40 m	 lasagne zonder pasta 1 uur

reset

Copyright © Reset, Molenlei, Rijmenam
Dit e-book is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik.
Het is niet toegestaan om dit e-book geheel of gedeeltelijk te kopiëren, verspreiden, door te sturen, verkopen of openbaar te maken op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Reset.