ENFUSION
NUTRITION

TRAIN.
CREATE.
EVOLVE.

OFFICIAL COOKBOOK

FUEL THE FIGHT

EENVOUDIGE RECEPTEN VOOR
AFVALLEN, MASSA &
PERFORMANCE

15 MIN
MAX. BEREIDINGSTIJD

PERFORMANCE
GERICHTE VOEDING

KISS-METHODE
KEEP IT SHORT & SIMPLE

GETEST DOOR
TOP ATLETEN

THIAN DE VRIES
X
ENFUSION
NUTRITION

Thian de Vries

THIAN DE VRIES
PROFESSIONAL FIGHTER

DE KISS METHODE
KEEP IT SHORT & SIMPLE

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL.

PRAKTISCH & MAKKELIJK

VOOR ELK DOEL EN ELK FASE

KRACHT, ENERGIE & HERSTEL

VAN DE GYM NAAR DE WERELDTOP

ENFUSION NUTRITION

OFFICIAL COOKBOOK

THIAN DE VRIES
X
ENFUSION NUTRITION
OFFICIAL COOKBOOK

TRAIN.
CREATE.
EVOLVE.

OFFICIAL COOKBOOK

INHOUDSOPGAVE

I. VOORWOORDEN & FILOSOFIE (INTRODUCTION)

1. Foreword: The Power of Fuel – Edwin van Os (CEO Enfusion)
2. Foreword: Discipline on your Plate – Julie Kitchen (14x Champion)
3. Chapter 1: The Fighter's Philosophy – Your body as a weapon.
4. The KISS Method – Time, Efficiency, and Focus.
5. The Triangle of Nutrition – Proteins, Carbs & Fats.

II. DE DRIE KEUKENS (THE THREE KITCHENS)

6. I. **The Weight Cutter** (De Afvaller)
   - Strategy: Satiety & Muscle Preservation
   - Recipes 1-5 (Microwave Omelet, Tuna Bowl, etc.)
7. II. **The Mass Builder** (De Massabouwer)
   - Strategy: Caloric Density & Liquid Fuel
   - Recipes 6-10 (Overnight Oats, Pesto Pasta, etc.)
8. III. **The Optimal Performer** (De Optimale Sporter)
   - Strategy: Timing & Consistency
   - Recipes 11-15 (Pre-workout Rice Cakes, Recovery Shake, etc.)
9. NEW: **Chapter 6 – The Fighter's Sweet Shop**
   - Recipes 16-18: Healthy Cravings (Protein Fluff, Frozen Snickers, etc.)

III. DE VECHTERS TOOLKIT (COACHING & TOOLS)

10. Chapter 7: The Fighter's Pantry – Essential Shopping Lists.
11. Chapter 8: The KISS Rules – Hydration, 80/20, and Timing.
12. Chapter 9: Stories from the Ring – Pro-tips on cutting and recovery.
13. Chapter 10: Supplement Synergy (The Turbo) – Enfusion Nutrition.
14. The Kitchen Checklist – The 3 essential tools (Airfryer, Blender, Scale).

IV. ACTIE & BIJLAGEN (ACTION & APPENDIX)

15. The Craving-Killer Guide – 7 Hacks against Late Night Hunger.
16. Shopping List: The Craving-Killers – Special snacks list.
17. Claim Your Discount – Kortingscode KITCHEN10 & QR-Shop.
18. Disclaimer & Socials – Final notes and connections.



SNEL & SIMPEL
MAX. 15 MINUTEN

PERFORMANCE
GERICHTE VOEDING

KISS-METHODE
KEEP IT SHORT & SIMPLE

GETEST DOOR
TOP ATLETEN

BRANDSTOF
VOOR KAMPIOENEN

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!

VOORWOORD

EDWIN VAN OS, CEO ENFUSION

VOEDING IS DE BRANDSTOF.
DIT IS JOUW HANDLEIDING.

Als CEO van Enfusion heb ik van dichtbij gezien hoe sporters zichzelf keer op keer naar een hoger niveau tillen. Wat hen onderscheidt? Niet alleen hun training, maar ook hun discipline buiten de gym. En daar speelt voeding de allerbelangrijkste rol in.

Dit kookboek is ontstaan vanuit die filosofie. Samen met een team van experts en alteten hebben we recepten, strategieën en inzichten gebundeld die niet alleen bijdragen aan topprestaties, maar ook aan een gezonde en duurzame leefstijl. Geen strenge diëten, maar praktische, smaakvolle en voedzame gerechten die passen bij het leven van een echte atleet.

Of je nu traint voor een gevecht, werkt aan spiermassa, vet wilt verliezen of simpelweg fitter wilt worden – de basis begint in de keuken. Wat je eet, bepaalt hoe je je voelt, hoe je presteert en hoe snel je herstelt. Met de KISS-methode houden we het eenvoudig: Keep It Short & Simple. Geen overbodige poespas, maar wat écht werkt.

Ik geloof dat de combinatie van hard trainen, slimme voeding en mentale veerkracht de sleutel is tot succes. Enfusion staat voor die mindset. Met dit kookboek geven we jou de tools om elke dag te bouwen aan een sterker, beter en gezonder versie van jezelf.

Gebruik dit als jouw roadmap.
Eet slim. Train hard. Leef zonder compromissen.

En vooral: enjoy the process.

Edwin van Os

EDWIN VAN OS
CEO ENFUSION

DE INLEIDING
(KISS-METHODE & THEORIE)

HOOFDSTUK 1: DE VECHTERSFILOSOFIE

Jouw lichaam is je wapen. Dit boek is je handleiding om dat wapen perfect te onderhouden. Dit is geen kookboek voor chef-koks, maar een toolkit voor atleten. Het doel? Maximale prestaties met minimale inspanning in de keuken.

KEEP IT SHORT & SIMPLE (KISS-METHODE)

- **Tijdsgarantie:** Max. 15 minuten bereidingstijd voor elk recept.
- **Efficiëntie:** Gebruik van voorgesneden en ingevroren ingrediënten.
- **Focus:** Elk ingrediënt heeft een functie; we vermijden 'lege' calorieën.

DE DRIEHOEK VAN VECHTSPORTVOEDING

MACRONUTRIËNT	FUNCTIE
Eiwitten	De reparatiemachine. Cruciaal voor spierherstel.
Koolhydraten	De benzinetank. Levert de snelle en explosieve energie.
Vetten	De motorolie. Essentieel voor hormoonproductie en gewichtsonderhoud.

DE 3 TYPE VECHTERSKEUKENS & RECEPTEN

STRATEGIE	KERNSTRATEGIE	MACRONUTRIËNT FOCUS	BELANGRIJKSTE LES
I. De afvaller	Matigraat calorietekort, maximaliseer spierbehoud.	Eiwit: Verhoogd, Koolhydraten: Verlaagd	Verzadiging is je beste vriend.
II. De massabouwer	Calorisch overschot, maximale energie en herstel.	Eiwit: Verhoogd, Koolhydraten: Verhoogd	Calorische dichtheid is cruciaal.
III. De optimale sporter	Balans: focus op de juiste timing rondom de training.	Eiwit: Balans/Gelijk, Koolhydraten: Balans/Gelijk	Consistentie is de sleutel.

DE AFVALLER

CUTTING & WEIGHT MANAGEMENT

LICHTER, STRAKKER, SCHERPER.

Gewicht maken is geen kunst. Het is wetenschap, discipline en strategie.
Elke kilo die je verliest, moet je prestatie verbeteren – niet verzwakken.

In deze sectie draait alles om slim snijden zonder spierverlies, een sterke mindset en recepten die jouw lichaam helpen om droog, energiék en gefocust de weging én de wedstrijd door te komen.



STRATEGISCH AFVALLEN

Vergelijk een cut niet met crashen, maar met een precisie-operatie. Elke keuze telt.

SPIERBEHOUD ALS PRIORITEIT

Hoe meer spier je behoudt, hoe beter je eruitziet, je presteert en je herstelt.

HYDRATATIE & ELEKTROLYTEN

De sleutel tot een strak, vol en krachtig lichaam – ook op de weegschaal.

MENTALE CONTROLE

De weging is voor 90% mentaal. Train je hoofd, win op het podium.

EEN SLIMME CUT MAAKT JE NIET ALLEEN LICHTER.
HIJ MAAKT JE DODELIJKER.

De recepten in dit hoofdstuk zijn ontworpen om jou te helpen vet te verliezen, je energie te behouden en met een droog, scherp en strijdklaar lichaam het podium te betreden.

DISCIPLINE IN DE KEUKEN. VOORDEEL IN DE RING.

DE 3 PIJLERS VAN PRESTATIE

1. BOUW & HERSTEL
ISO WHEY

Zuivere, hoogwaardige eiwitten voor spierherstel, groei en behoud.
Perfect na je training of als eiwitrijke snack.

2. KRACHT & EXPLOSIE
CREATINE MONOHYDRATE

Verhoogt je kracht, explosiviteit en uithoudingsvermogen. Wetenschappelijk bewezen.
Elke dag. Elke set. Elk voordeel.

3. FOCUS & ENERGY
TOTAL WAR PREWORKOUT

Schone, krachtige energie, messcherpe focus en maximale pumps. Zonder crash.
Jouw voorsprong voor elke training.

HOE GEBRUIK JE ZE SLIM?

- Eiwit: 1-2 shakes per dag (post-workout of tussen maaltijden).
- Creatine: 3-5g per dag, elke dag, voor langdurig effect.
- Preworkout: 20-30 minuten voor je training.
- Combineer met de recepten in dit kookboek voor een complete aanpak.

ENFUSION BELOFTE

Geen onnodige vulstoffen. Geen loze beloftes.
Alleen hoogwaardige ingredienten, getest op kwaliteit en ontwikkeld voor vechters.

OWN THE EFFORT. FUEL THE EVOLUTION.

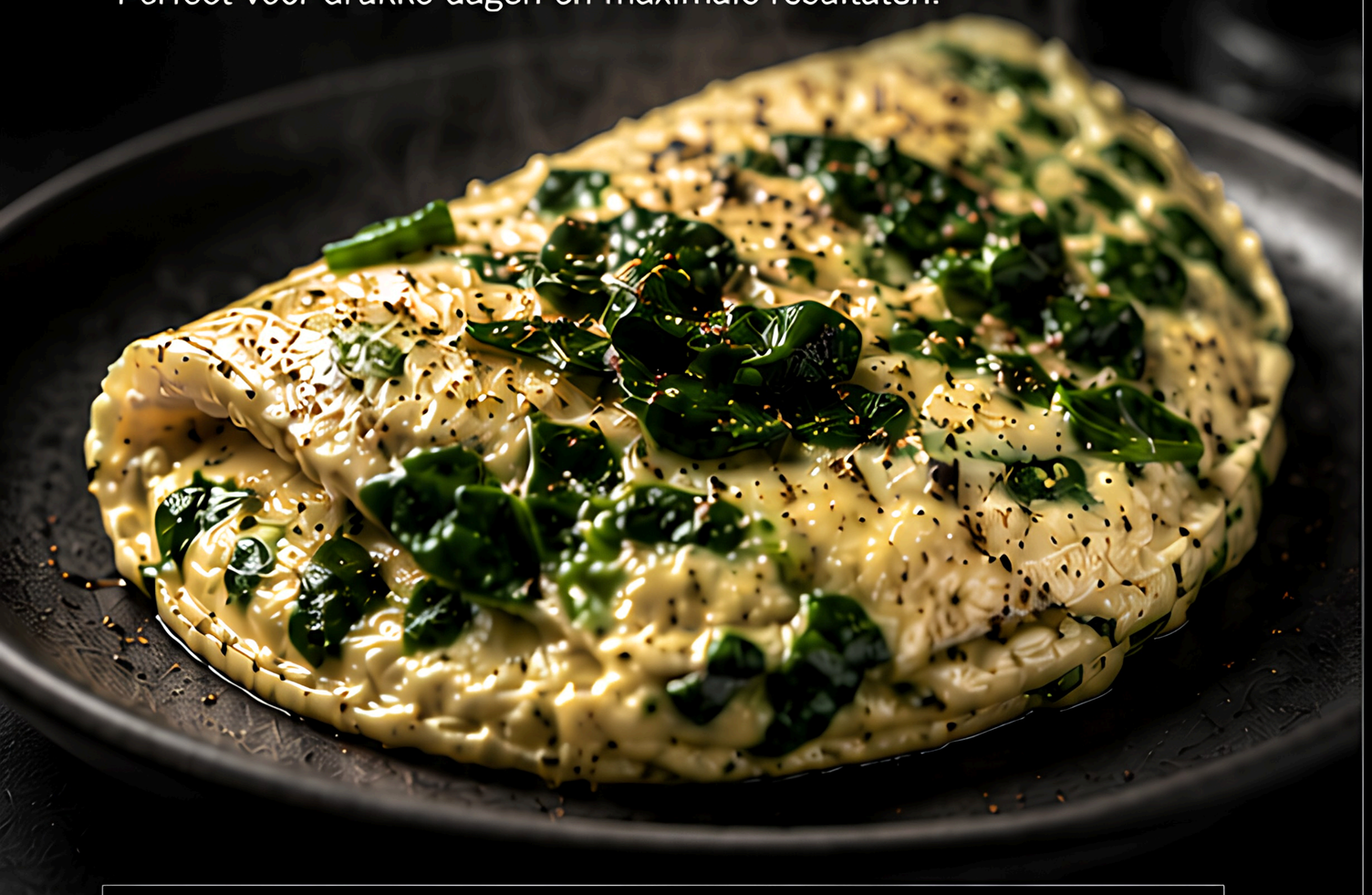
PREMIUM KWALITEIT | LAB GETEST | ONTWIKKELD VOOR ATLETEN | TRANSPARANT & BETROUWBAAR | GEKOZEN DOOR VECHTERS WERELDWIJD

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!

POWER OMELET
UIT DE MAGNETRON

SNEL. SIMPEL. KRACHTIG.

Een luchtige, eiwitrijke omelet die je in minuten op tafel zet.
Perfect voor drukke dagen en maximale resultaten.



KLAAR IN:
5 MINUTEN

BEREIDING:
1–2 MINUTEN
IN DE MAGNETRON

INGREDIËNTEN

- 4 Eiwitten
- Diepvries spinazie (handvol)
- 1 theelepel olijfolie
- Kruiden naar eigen smaak *(peper, zout, knoflookpoeder, chilivlokken, etc.)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~150 kcal
EIWITTEN	28 g
KOOLHYDRATEN	2 g
VETTEN	3 g
VEZELS	1 g
SUIKERS	1 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Doe de eiwitten in een kom.

02 Voeg de spinazie, olijfolie en kruiden toe.

03 Klop alles goed door elkaar met een vork of garde.

04 Zet de kom in de magnetron en bereid 1–2 minuten op hoge temperatuur. *(Controleer na 1 minuut en roer indien nodig.)*

05 Laat even rusten en eet smakelijk!

TIP: Voeg voor extra smaak en voedingsstoffen wat cherrytomaatjes of feta toe!

WAAROM DEZE OMELET?

SPIERRIJK
Hoog in eiwitten voor spierherstel en spieropbouw.

VETARM
Laag in calorieën, ideaal tijdens een cut of gewichtsverlies.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 5 minuten klaar. Perfect voor drukke dagen en meal preps.

VOEDZAAM
Spinazie levert essentiële vitaminen en mineralen voor optimale prestaties.

- Minimale ingrediënten, maximaal resultaat.
- Budgetvriendelijk en altijd binnen handbereik.
- Perfect als ontbijt, lunch of lichte avondmaaltijd.
- Makkelijk aan te passen naar jouw smaak.

NEXT: KIP & BROCCOLI SOEP

SUPERSNELLE TONIJNSALADE BOWL

FRIS. ROMIG. PROTEÏNERIJK.

Een snelle, voedzame maaltijdbowl boordevol eiwitten, gezonde vetten en frisse smaak. Perfect voor elke dag.



KLAAR IN:	BEREIDING:
10 MINUTEN	GEEN KOOKTIJD

INGREDIËNTEN

1 blik tonijn in olie	~300 kcal (uitgelekt)
1 blik tonijn in water	~120 kcal (uitgelekt)
(Voorgesneden) sla	naar keuze
Magere mayonaise/ yoghurt	2 eetlepels
Rode ui	½ stuk (fijn gesneden)
Appelazijn	1 theelepel

BEREIDINGSWIJZE

01 Laat de tonijn goed uitlekken.

02 Meng de tonijn in een kom met de mayonaise of yoghurt. Voeg de fijngesneden rode ui en appelazijn toe.

03 Breng op smaak met peper en eventueel zout.

04 Verdeel de sla over een bowl en schep het tonijnmengsel erop. Eventueel extra toppings naar keuze.

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 BOWL)

CALORIEËN	~350 kcal
EIWITTEN	35 g
KOOLHYDRATEN	6 g
VETTEN	20 g
VEZELS	2 g

* Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.

WAAROM DEZE BOWL?

SPIERRIJK
Tonijn is een complete eiwitbron die bijdraagt aan spierherstel en -opbouw.

LICHT & VERZADIGEND
Rijk aan eiwitten, laag in koolhydraten en bomvol voedingsstoffen.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 10 minuten klaar. Perfect voor drukke dagen en meal preps.

FRIS & GEBALANCEERD
Een ideale mix van gezonde vetten, vezels en frisse smaak.

- Gebruik tonijn in water voor minder calorieën.
- Voeg avocado toe voor extra gezonde vetten.
- Top met komkommer, tomaat of kappertjes.
- Perfect als lunch, diner of post-workout maaltijd.



KIP & BROCCOLI KRACHTSOEP

WARM. VOEDZAAM. HERSTEL IN EEN KOM.

Deze romige soep zit boordevol eiwitten en essentiële voedingsstoffen. Ideaal als herstelmaaltijd, lichte lunch of als je behoefte hebt aan comfort food zonder schuldgevoel.

KLAAR IN:	BEREIDING:
15 MINUTEN	BLENDER NODIG

INGREDIËNTEN

Voorgekookte kipfilet	100 g
Kippenbouillon	500 ml
Diepvries broccoli (handvol)	100 g
Lichte crème fraîche	1 eetlepel
Peper & zout	naar smaak

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 KOM)

CALORIEËN	~320 kcal
EIWITTEN	32 g
KOOLHYDRATEN	10 g
VETTEN	14 g
VEZELS	4 g

* Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.

WAAROM DEZE SOEP?

SPIERRIJK
Hoog in eiwitten voor spierherstel en behoud van spiermassa.

LICHT & VOEDZAAM
Licht verteerbaar, vol micronutriënten en laag in calorieën.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 15 minuten klaar.
Perfect voor drukke dagen.

HERSTEL BOOST
Warme maaltijd die je lichaam van binnenuit ondersteunt.

SLIMME KEUZE
Rijk aan vitaminen, mineralen en smaak – zonder poespas.

BEREIDINGSWIJZE

01 Breng de kippenbouillon aan de kook in een pan.

02 Voeg de diepvries broccoli toe en laat 5–7 minuten koken tot de broccoli zacht is.

03 Voeg de voorgekookte kipfilet toe en laat 2 minuten meekoken.

04 Haal de pan van het vuur en voeg de crème fraîche toe.

05 Pureer alles met een staafmixer (of blender) tot een gladde soep.

06 Breng op smaak met peper en zout.

07 Serveer warm en geniet van je herstelmoment.

- Gebruik magere kipfilet voor minder vet.
- Extra smaak? Voeg knoflook of ui toe tijdens het koken.
- Maak een grotere portie en bewaar in de koelkast (2-3 dagen).
- Perfect als pre- of post-workout maaltijd.



NOTEN & BESSEN
KWARK BOWL

FRIS. ROMIG. VOEDZAAM.

Een romige, eiwitrijke bowl boordevol antioxidanten, gezonde vetten en vezels. Ideaal als ontbijt, snack of lichte avondmaaltijd. Simpel om te maken, groots in effect.

KLAAR IN:	BEREIDING:
5 MINUTEN	GEEN KOOKTIJD

INGREDIËNTEN

Magere kwark	200 g
Diepvries (rode) bessen	100 g
Chiazaad	10 g
Noten (ongezouten)	10 g

WAAROM DEZE BOWL?

SPIERRIJK
Magere kwark is een topbron van eiwitten en ondersteunt spierherstel.

BOMVOL ANTIOXIDANTEN
Rode bessen zitten vol antioxidanten die je immuunsysteem ondersteunen.

GEZONDE VETTEN
Noten en chiazaad leveren goede vetten en langdurige energie.

VEZELBOOST
Bessen, noten en chiazaad zorgen samen voor een gezonde spijsvertering.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 5 minuten klaar. Perfect voor drukke dagen en meal preps.

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 BOWL)

CALORIEËN	~280 kcal
EIWITTEN	28 g
KOOLHYDRATEN	20 g
VETTEN	8 g
VEZELS	5 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Doe de magere kwark in een kom.
02 Voeg de diepvries bessen toe.
03 Strooi het chiazaad eroverheen.
04 Hak de noten grof en voeg toe.
05 Meng alles goed door elkaar.
06 Laat 2–5 minuten staan zodat de smaken zich mengen en het chiazaad licht kan weken.
07 Eet direct en geniet van je frisse, voedzame bowl!

TIP: Gebruik bevroren bessen – die houden de kwark lekker koud en fris, zonder extra koeltijd!

- Gebruik Griekse yoghurt voor extra romigheid.
- Voeg een snufje kaneel of vanille-extract toe voor variatie.
- Perfect als ontbijt, post-workout of gezonde snack.
- Meal prep tip: alle droge ingrediënten los bewaren.

ZWARTE BONEN POWER SALADE

VULLEND. FRIS. BOMVOL EIWITTEN.

Deze kleurrijke salade zit boordevol eiwitten, vezels en gezonde vetten. Ideaal als lunch, lichte avondmaaltijd of als voedzame meal prep voor drukke dagen.



KLAAR IN:	BEREIDING:
10 MINUTEN	GEEN KOOKTIJD

INGREDIËNTEN

Zwarte bonen (gespoeld)	100 g
½ avocado	1 stuk
Mais (uit blik of pot, uitgelekt)	60 g
Voorgkookte garnalen of kipfilet *(in stukjes)*	100 g
Limoensap (versgeperst)	1 eetlepel
Peper & zout	naar smaak
Paprikapoeder of chilivlokken (*optioneel*)	naar smaak
Verse koriander of peterselie	optioneel

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 SALADE)

CALORIEËN	~430 kcal
EIWITTEN	35 g
KOOLHYDRATEN	30 g
VETTEN	20 g
VEZELS	11 g

** Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

WAAROM DEZE SALADE?

SPIERRIJK
Zwarte bonen en kip of garnalen leveren hoogwaardige eiwitten voor spierherstel.

VEZELBOOST
Rijk aan vezels die je darmen ondersteunen en je langer een vol gevoel geven.

GEZONDE VETTEN
Avocado levert goede vetten die belangrijk zijn voor hormoonbalans en herstel.

LICHT & FRIS
Limoen en kruiden maken deze salade fris, licht en perfect verteerbaar.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 10 minuten klaar. Perfect voor drukke dagen en meal preps.

BEREIDINGSWIJZE

01 Spoel de zwarte bonen af onder koud water en laat uitlekken.
02 Snijd de avocado in blokjes.
03 Doe de mais, bonen, avocado en garnalen of kip in een kom.
04 Pers het limoensap erover uit.
05 Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder of chilivlokken.
06 Hak eventueel wat verse koriander of peterselie fijn en voeg toe.
07 Meng alles goed door elkaar.
08 Proef en pas eventueel de kruiden aan.
09 Serveer direct of bewaar afgedekt in de koelkast (max. 1 dag).

TIP: Voeg halve cherrytomaatjes, rode ui of komkommer toe voor extra crunch en smaak!

- Gebruik kant-en-klare garnalen of rotisserie kip voor extra gemak.
- Ideaal om mee te nemen als lunch of als meal prep.
- Grote portie maken? Verdubbel de ingrediënten!
- Combineer met een handje sla voor een extra frisse bite.

DE MASSABOUWER
(BULKING & SPIEROPBOUW.)

BOUW. BRANDSTOF. RESULTAAT.

Spiermassa komt niet uit het niets. Het is het resultaat van keihard trainen, herstel en één cruciale factor: voldoende en slimme voeding. In deze sectie vind je recepten die jou helpen om in een calorisch overschot te komen – zonder onnodige onzin.

De focus? Meer spierweefsel opbouwen, je prestaties naar een hoger niveau tillen en sterker worden, elke dag opnieuw.

Verwacht maaltijden die rijk zijn aan hoogwaardige eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten. Voedzaam, vullend en vooral: **gemaakt om te performen.**



VOOR WIE IS DEZE SECTIE?

DOELGROEP	DOEL	WAT HEB JE NODIG?
Hardgainers	Aankomen in spiermassa en gewicht	Calorisch overschot, focus op consistente voeding en training
Gevorderde sporters	Meer spiermassa en kracht opbouwen	Hoge trainingsintensiteit, rijk aan eiwitten & calorieën
Krachttrainers	Prestaties verbeteren en explosieve kracht opbouwen	Energie-dense maaltijden en optimale herstelvoeding
Fanatieke atleten	Spiermassa opbouwen in combinatie met prestaties	Strategische voeding rondom training & competitie

WAT MAAKT DEZE RECEPTEN ANDERS?

- **Calorie-rijk, maar clean:** Meer calorieën, maar altijd met voedzame ingrediënten die je lichaam echt verder helpen.
- **Eiwit-geoptimaliseerd:** Elke maaltijd is ontworpen om spierherstel en -groei te maximaliseren.
- **Slimme koolhydraten:** Voor energie tijdens je trainingen én om je glycogeenvoorraden te vullen.
- **Gezonde vetten:** Essentieel voor hormonale balans, herstel en langdurige energie.
- **Praktisch & haalbaar:** Recepten die passen in een druk schema en makkelijk vooruit te bereiden zijn.

MASSA IS MEER DAN ETEN. HET IS EEN STRATEGIE.

Je kunt nog zo hard trainen, zonder de juiste brandstof kom je nergens. Met de recepten in deze sectie geef je je lichaam alles wat het nodig heeft om te groeien.
Consistentie in de keuken = consistentie in de gym.

EET GROOT. TRAIN HARD. GROEI GESTAAG.

NEXT: KIP-PESTO PASTA

POWER HAVERMOUT
UIT DE KOELKAST

VOORBEREID. KLAAR. KNALLEN.

Geen tijd in de ochtend? Deze overnight oats zijn jouw geheime wapen.
Rijk aan eiwitten, complexe koolhydraten en gezonde vetten.
Zet het 's avonds klaar, en word wakker met pure power.



KLAAR IN:
5 MINUTEN

KOELTIJD:
MIN. 6 UUR
(OF EEN NACHT)

BEREIDINGSWIJZE

01 Doe de havermout in een kom of afsluitbare pot.

02 Voeg de melk, eiwitpoeder en pindakaas toe.

03 Snijd de banaan in plakjes en voeg toe.

04 Roer alles goed door tot een egale massa.

05 Dek af en zet in de keolkast voor minimaal 6 uur of een hele nacht.

TIP: Goed roeren voordat je eet. Voeg eventueel extra melk toe voor een romigere structuur.

INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 250 ml volle melk
- 30 g Enfusion eiwitpoeder *(vanille)*
- 1 banaan
- 15 g pindakaas *(100% pinda)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~560 kcal
EIWITTEN	38 g
KOOLHYDRATEN	62 g
VETTEN	16 g
VEZELS	7 g
SUIKERS	12 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

WAAROM DEZE OVERNIGHT OATS?

SPIEROPBOUW
Hoge eiwitten voor herstel, groei en behoud van spiermassa.

LANGDURIGE ENERGIE
Complexe koolhydraten zorgen voor stabiele energie.

VEZELRIJK & VERZADIGEND
Houdt je langer vol en ondersteunt een gezonde spijsvertering.

TIJDSBESPARING
1 keer bereiden, 1 seconde scoren in de ochtend.

VOEDZAAM & GEBALANCEERD
De perfecte balans van eiwitten, koolhydraten en vetten.

VOORBEREIDEN IS PRESTEREN.
De beste prestaties beginnen buiten de gym. Met deze overnight oats start je elke dag met een voorsprong. Consistentie is de sleutel. Jij doet het werk.
TRAIN HARD. EAT SMART. BECOME ENFUSION.

SNELLE KIP-PESTO POWER PASTA

SNEL. SMAAKVOL. KRACHTIG.

Deze pasta zit boordevol smaak, eiwitten en energie.
De combinatie van malse kip, frisse pesto en cherrytomaten maakt dit een favoriet voor elke dag.



INGREDIËNTEN

- 150 g volkoren pasta
- 150 g kipfilet (in blokjes)
- 1 theelepel pesto *(naar smaak)*
- 100 g cherrytomaten *(gehalveerd)*
- 20 g rucola

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~520 kcal
EIWITTEN	46 g
KOOLHYDRATEN	55 g
VETTEN	12 g
VEZELS	7 g
SUIKERS	5 g

** Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

KLAAR IN: 20 MINUTEN

BEREIDING: 1 PAN, 1 SMAAKBOM

BEREIDINGSWIJZE

01 Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

02 Verhit een beetje olie in een grote pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar.

03 Voeg de cherrytomaten toe en bak 2–3 minuten mee tot ze zacht beginnen te worden.

04 Giet de pasta af en voeg deze toe aan de pan.

05 Roer de pesto goed door alles heen zodat de pasta en kip gelijkmatig bedekt zijn.

06 Voeg de rucola toe en meng kort mee tot deze iets slinkt.

07 Breng op smaak met peper en eventueel zout.

TIP: Voeg een scheutje pastawater toe voor een extra romige en smeuïge pesto-saus.

WAAROM DEZE PASTA?

SPIEROPBOUW
Rijk aan eiwitten voor herstel en spiergroei.

LANGDURIGE ENERGIE
Volkoren pasta geeft je stabiele energie voor de hele dag.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 20 minuten een complete, voedzame maaltijd op tafel.

VOL VAN SMAAK
Pesto, tomaat en rucola zorgen voor een frisse en krachtige smaak.

PERFECT IN BALANS
Goede mix van eiwitten, complexe koolhydraten en gezonde vetten.

- Rijk aan eiwitten en vezels.
- Ondersteunt spierherstel en -groei.
- Snel te bereiden, perfect voor drukke dagen.
- Heerlijk fris, vol smaak en super voedzaam.

NEXT: VOLLE KWARK SHAKE

BEEF & RIJST
1-PAN POWER MAALTIJD

SNEL. VULLEND. SPIEROPBOUW.

Deze 1-pans maaltijd zit bomvol eiwitten, complexe koolhydraten en smaak. Perfect voor spiergroei zonder gedoe. Alles wat je nodig hebt, in één pan en maximaal resultaat.



KLAAR IN: 25 MINUTEN

BEREIDING: 1 PAN, 1 SMAAKBOM

INGREDIËNTEN

- 100 g rundergehakt
- 180 g voorgekookte rijst *(zilvervlies of basmati)*
- 60 g zwarte bonen *(uitgelekt & afgespoeld)*
- 1 paprika *(in blokjes)*
- 1–2 tl taco kruiden *(naar smaak)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~620 kcal
EIWITTEN	44 g
KOOLHYDRATEN	75 g
VETTEN	16 g
VEZELS	9 g
SUIKERS	6 g

** Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Verhit een beetje olie in een grote pan op middelhoog vuur.

02 Bak het rundergehakt rul en bruin. Breng op smaak met zout, peper en de helft van de taco kruiden.

03 Voeg de paprika toe en bak 3–4 minuten mee tot deze zacht begint te worden.

04 Voeg de voorgekookte rijst en zwarte bonen toe. Roer alles goed door.

05 Strooi de rest van de taco kruiden erover en meng goed.

06 Verwarm alles 5–7 minuten door op middelhoog vuur.

07 Proef en breng eventueel extra op smaak.

TIP: Garneer met verse koriander, een kneepje limoen of een beetje geraspte kaas voor extra smaak.

WAAROM DIT GERECHT?

SPIEROPBOUW
Rijk aan eiwitten uit rundvlees en bonen voor optimaal spierherstel.

LANGDURIGE ENERGIE
Rijst en bonen leveren stabiele energie voor de hele dag.

VEZELRIJK & VOEDZAAM
Ondersteunt je spijsvertering en houdt je langer vol.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 25 minuten een complete, voedzame maaltijd op tafel.

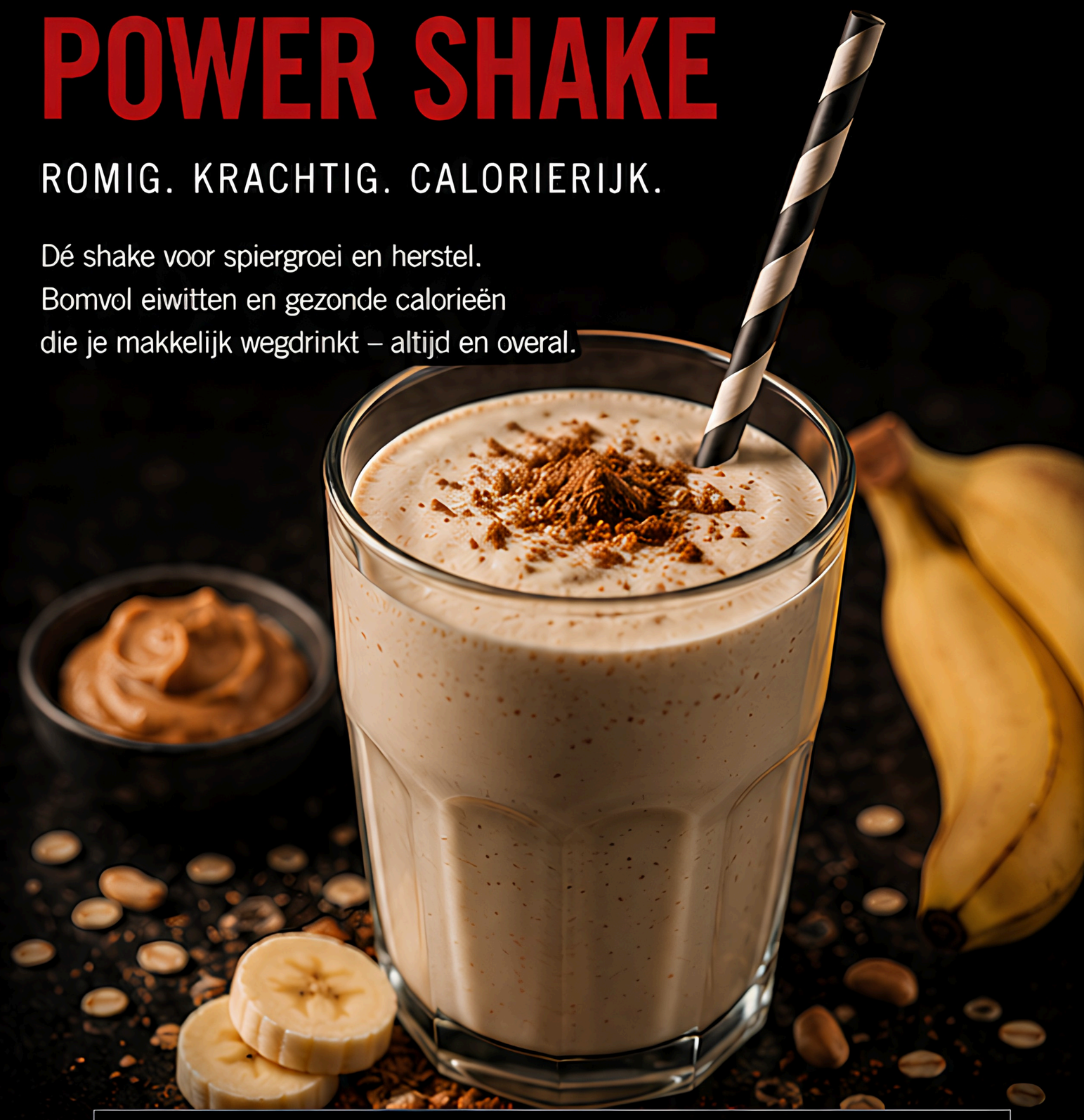
PERFECT IN BALANS
Goede mix van eiwitten, koolhydraten, vezels en gezonde vetten.

- Boordevol smaak, minimale ingrediënten.
- Ideaal voor meal prep of drukke dagen.
- Eiwitrijk, vezelrijk en verzadigend.
- Gemakkelijk aan te passen naar jouw smaak.

VOLLE KWARK POWER SHAKE

ROMIG. KRACHTIG. CALORIERIJK.

Dé shake voor spiergroei en herstel.
Bomvol eiwitten en gezonde calorieën
die je makkelijk wegdrinkt – altijd en overal.



INGREDIËNTEN

- 250 g volle kwark
- 2 scoops Enfusion eiwitpoeder (60 g)
- 1 banaan
- 20 g pindakaas *(100% pinda)*
- 100 ml melk of water *(naar voorkeur)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~700 kcal
EIWITTEN	60 g
KOOLHYDRATEN	70 g
VETTEN	22 g
VEZELS	4 g
SUIKERS	22 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

KLAAR IN:
5 MINUTEN

BEREIDING:
BLENDEN TOT
EEN DIKKE SHAKE

BEREIDINGSWIJZE

01 Doe de volle kwark in de blender.
02 Voeg de eiwitpoeder toe.
03 Snijd de banaan in stukken en voeg toe.
04 Voeg de pindakaas toe.
05 Schenk de melk of water erbij.
06 Blend alles tot een dikke, romige shake.
07 Schenk in een groot glas en geniet direct!

TIP: Voor een extra romige shake: gebruik melk in plaats van water.

WAAROM DEZE SHAKE?

SPIERGROEI BOOST
Hoge dosis eiwitten voor spierherstel en -opbouw.

CALORIERIJK & EFFECTIEF
Ideaal om extra calorieën binnen te krijgen zonder een vol gevoel.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 5 minuten klaar. Perfect als ontbijt, na je training of als maaltijd.

ROMIG & SMAAKVOL
De combinaite van banaan en pindakaas maakt deze shake onweerstaanbaar.

FLEXIBEL
Drink 'm thuis, onderweg of na je workout. Past altijd in jouw routine.

- Rijk aan eiwitten en gezonde vetten.
- Ideaal voor bulking en spierherstel.
- Aan te passen naar eigen smaak en voorkeur.
- Makkelijk mee te memen in een shakebeker.

DE LOADED TOAST

MAXIMALE SMAAK. MAXIMALE VOEDING.

KROKANT. ROMIG. VULLEND.

Deze toast zit bomvol eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten. Ideaal voor een krachtige start van de dag of als voedzame lunch.



KLAAR IN: 15 MINUTEN

BEREIDING: 1 PAN, 1 TOASTER

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkoren brood
- 2 eieren
- 20 g kaas *(geraspt)*
- 30 g avocado *(in plakjes)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~560 kcal
EIWITTEN	28 g
KOOLHYDRATEN	48 g
VETTEN	28 g
VEZELS	9 g
SUIKERS	2 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Toast de sneetjes brood tot ze mooi krokant zijn.

02 Verhit een beetje olie of boter in een pan.

03 Breek de eieren in de pan en bak ze naar wens.

04 Verdeel de geraspte kaas over de warme toast.

05 Leg de plakjes avocado bovenop de kaas.

06 Leg de gebakken eieren op de avocado.

07 Breng op smaak met peper en eventueel zout.

TIP: Voeg chili vlokken, citroensap of verse kruiden toe voor extra smaak.

WAAROM DEZE TOAST?

SPIEROPBOUW
Hoog in eiwitten voor spierherstel en -opbouw.

LANGDURIGE ENERGIE
Complexe koolhydraten en gezonde vetten voor stabiele energie.

VERZADIGEND & VOEDZAAM
Houdt je lang vol en voorkomt tussendoortjes.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 15 minuten klaar. Perfect voor elke dag.

PERFECT IN BALANS
De ideale mix van eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten.

- Rijk aan eiwitten en gezonde vetten.
- Ondersteunt spierherstel en -groei.
- Vezelrijk door volkoren brood en avocado.
- Easy aan te passen naar jouw smaak.



DE OPTIMALE SPORTER
PERFORMANCE & ONDERHOUD

CONSISTENTIE. ENERGIE. DUURZAME RESULTATEN.

Jij gaat voor de beste versie van jezelf. Elke training, elke ronde, elke keuze telt. In deze fase draait alles om performance én behoud. Je traint hard, je lichaam levert – en jouw voeding zorgt dat je blijft presteren, herstellen en sterker wordt.

Goede voeding is je geheime wapen. Het geeft je brandstof voor explosieve prestaties, ondersteunt je herstel en helpt je immuunsysteem sterk te blijven. Zo sta jij elke dag klaar om te knallen, in de gym én in het dagelijks leven.

EET SLIM. PRESTEER MAXIMAAL. BLIJF CONSISTENT.

VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR PERFORMANCE & ONDERHOUD

DOEL	CALORIEËN	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN	VETTEN	MAALTIJDEN
VETVERLIES	300–500 kcal tekort	2.2 – 2.5 g/kg	3 – 5 g/kg	0.8 – 1 g/kg	3–5 per dag
ONDERHOUD	± onderhoud	1.8 – 2.2 g/kg	4 – 6 g/kg	0.8 – 1.1 g/kg	3–5 per dag
SPIERGROEI	300–500 kcal surplus	2.0 – 2.5 g/kg	5 – 7 g/kg	0.8 – 1.1 g/kg	4–6 per dag
POWER & PRESTATIE	± onderhoud of licht surplus	1.8 – 2.2 g/kg	5 – 8 g/kg	0.8 – 1.1 g/kg	4–6 per dag

** Richtlijnen zijn indicatief. Pas aan op basis van jouw lichaam, doelen en trainingsbelasting.*

DE PIJLERS VAN OPTIMALE PRESTATIES

ENERGIE OP MAAT
Voldoende koolhydraten op het juiste moment voor maximale kracht en uithoudingsvermogen.

SPIERHERSTEL
Hoogwaardige eiwitten en de juiste timing ondersteunen herstel en spieropbouw.

BALANS IN MACRO'S
De juiste verhouding tussen eiwitten, koolhydraten en vetten voor optimale balans.

HYDRATATIE
Voldoende vocht en elektrolyten voor focus, prestaties en sneller herstel.

MICRONUTRIËNTEN
Vitaminen en mineralen uit voedingsrijke ingrediënten voor een sterk immuunsysteem en meer energie.

CONSISTENTIE
De kleinste dagelijkse keuzes bepalen jouw grootste resultaten op de lange termijn.

BUILT IN THE KITCHEN. WON IN THE GYM.

Je kunt nog zo hard trainen, maar zonder de juiste voeding laat je resultaten liggen. Deze recepten helpen je om slimmer te eten, beter te presteren en iedere dag stappen vooruit te zetten. Kleine keuzes, grote impact.

- Slimme recepten voor elke trainingsdag
- Optimale prestaties, elke dag opnieuw
- Voeding die met je meegroeit

PRE-WORKOUT RIJSTWAFELS

LICHT. SNEL. POWERFUL.

De perfecte pre-workout snack voor snelle energie, focus en maximale prestaties.
Licht verteerbaar en makkelijk te bereiden.



KLAAR IN: 5 MINUTEN

TIMING: 30 MINUTEN VOOR JE TRAINING

INGREDIËNTEN

- 2 rijstwafels
- 12 g pindakaas *(100% pinda)*
- 40 g banaan *(in plakjes)*
- Kaneel naar smaak

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~200 kcal
EIWITTEN	5 g
KOOLHYDRATEN	24 g
VETTEN	9 g
VEZELS	2 g
SUIKERS	6 g

** Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Bestrijk de rijstwafels met pindakaas.

02 Beleg met plakjes banaan.

03 Bestrooi met kaneel naar smaak.

TIP: Eet dit 30 minuten voor je training voor optimale energie en focus.

WAAROM DEZE SNACK?

SNELLE ENERGIE
Rijstwafels en banaan zorgen voor snel beschikbare koolhydraten.

LICHT VERTEERBAAR
Makkelijk op de maag, ideaal voor vóór je training.

FOCUS & PRESTATIE
Kaneel kan bijdragen aan focus en stabiele bloedsuikerspiegel.

PRAKTISCH & SNEL
Simpel te maken, makkelijk mee te nemen en perfect getimed.

- Combineer met voldoende water.
- Past perfect in een gebalanceerde pre-workout maaltijd.
- Gebruik 100% pindakaas zonder toegevoegde suikers.
- Experimenteer met extra topping zoals cacaopoeder.

NEXT: ZALM & QUINOA BOWL

DE PERFECTE HERSTELSHAKE



HERSTEL. GROEI. PRESTEER.

Na een intensieve training is de juiste voeding cruciaal. Deze shake levert de perfecte mix van eiwitten en koolhydraten voor optimaal herstel en maximale spiergroei.

Drink 'm direct na de training tijdens HET GOUDEN UUR en geef je lichaam wat het verdient.



KLAAR IN:
5 MINUTEN

TIMING:
DIRECT NA DE TRAINING
(HET GOUDEN UUR)

INGREDIËNTEN

- 2 scoops Enfusion eiwitpoeder *(60 g)*
- 150 mL melk *(naar keuze)*
- 50 g (diepvries) bessen *(bijiv. gemengde bessen)*
- 5 g honing

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~270 kcal
EIWITTEN	34 g
KOOLHYDRATEN	28 g
VETTEN	3 g
VEZELS	3 g
SUIKERS	21 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Doe alle ingrediënten in een shaker of blender.

02 Blend tot een gladde shake.

03 Schud goed als je een shaker gebruikt.

04 Drink direct na je training.

TIP: Gebruik koude melk en diepvriesbessen voor een extra frisse en romige shake.

WAAROM DEZE SHAKE?

SPIERHERSTEL
Eiwitten ondersteunen spierherstel en -opbouw na je training.

GLYCOGEENAANVULLING
Koolhydraten helpen je glycogeenvoorraden aan te vullen voor de volgende sessie.

IMMUNONDERSTEUNING
Bessen zitten vol antioxidanten die je immuunsysteem ondersteunen.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 5 minuten klaar en perfect voor direct na je training.

- Experimenteer met verschillende bessen.
- Gebruik amandel- of havermelk voor variatie.
- Voeg extra honing toe voor meer energie.
- Combineer met creatine voor optimale resultaten.

MAKKELIJKE ZALM & QUINOA BOWL

CLEAN. COMPLEET. KRACHTIG.

Deze bowl zit boordevol eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten. Perfect voor spierherstel, energie en een langdurig verzadigd gevoel.



KLAAR IN: 15 MINUTEN

BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 130 g zalmfilet *(vers of diepvries)*
- 150 g voorgekookte quinoa *(wit of tri-color)*
- 30 g baby spinazie *(vers)*
- 50 g avocado *(in blokjes)*
- Olijfolie & citroensap *(naar smaak)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~490 kcal
EIWITTEN	34 g
KOOLHYDRATEN	32 g
VETTEN	21 g
VEZELS	7 g
SUIKERS	1 g

** Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Breng de zalm op smaak met peper en zout.

02 Bak de zalm in een pan met olijfolie of bereid in de airfryer op 180°C voor 10–12 minuten.

03 Verwarm de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

04 Verdeel de quinoa over een kom.

05 Voeg de spinazie, avocado en zalm toe.

06 Besprenkel met olijfolie en citroensap naar smaak.

TIP: Voeg chilivlokken of knoflookpoeder toe voor extra smaak.

WAAROM DEZE BOWL?

SPIERHERSTEL
Zalm en quinoa leveren hoogwaardige eiwitten voor herstel en spieropbouw.

GEZONDE VETTEN
Avocado en olijfolie ondersteunen je hormonen en algehele gezondheid.

DUURZAME ENERGIE
Quinoa geeft langzame energie voor stabiele prestaties gedurende de dag.

VOL VITAMINEN & MINERALEN
Spinazie en zalm leveren essentiële voedingsstoffen zoals ijzer, omega-3 en magnesium.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 15 minuten een complete, gebalanceerde maaltijd die altijd werkt.

- Gebruik citroen voor een frisse boost.
- Vervang quinoa door zilvervliesrijst als alternatief.
- Voeg cherrytomaatjes of komkommer toe voor extra crunch.
- Mealprep friendly: ideaal om vooruit te bereiden.

EI-WRAPS MET AVOCADO

SNEL. VOEDZAAM. ON-THE-GO.

Deze ei-wraps zitten boordevol eiwitten, gezonde vetten en vezels. Perfect als voedzame lunch, lichte avondmaaltijd of post-workout maaltijd.



KLAAR IN:
15 MINUTEN

BEREIDING:
10 MINUTEN
KOOKTIJD: 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap *(60 g)*
- 2 eieren *(roerei)*
- 35 g avocado *(geprakt)*
- 20 g rucola of spinazie *(vers)*
- Peper en zout *(naar smaak)*

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~420 kcal
EIWITTEN	24 g
KOOLHYDRATEN	38 g
VETTEN	20 g
VEZELS	8 g
SUIKERS	2 g

* *Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

BEREIDINGSWIJZE

01 Kluts de eieren en breng op smaak met peper en zout.

02 Bak het roerei in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is.

03 Verwarm de wrap kort in een pan of magnetron.

04 Besmeer de wrap met de geprakte avocado.

05 Beleg met rucola of spinazie en het roerei.

06 Rol de wrap stevig op en snijd eventueel doormidden.

TIP: Voeg cherrytomaatjes of een scheutje citroensap toe voor extra smaak.

WAAROM DEZE WRAP?

SPIEROPBOUW
Eieren leveren hoogwaardige eiwitten voor spierherstel en -opbouw.

GEZONDE VETTEN
Avocado ondersteunt je hormonen en geeft langdurige energie.

LICHT & VEZELRIJK
Rijk aan vezels voor een verzadigd gevoel zonder zwaar te zijn.

SNEL & MAKKELIJK
Binnen 15 minuten op tafel en perfect voor elke dag.

- Gebruik extra eiwit: voeg 1 extra ei toe.
- Maak dubbel en bewaar 1 wrap voor later.
- Lekker met hot sauce of chilivlokken.
- Ideaal voor meal prep: snel, simpel en voedzaam.

HERSTEL HAVERMOUT

WARM. VOEDZAAM. HERSTELLEND.

De perfecte post-workout maaltijd om je glycogeen aan te vullen, je spieren te voeden en je lichaam te laten herstellen.



INGREDIËNTEN

- 20 g havermout *(volkoren)*
- 80 mL melk *(naar keuze)*
- 30 g appel *(geraspt)*
- 3 g lijnzaad of chiazaad *(naar keuze)*
- Kaneel naar smaak

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE

CALORIEËN	~280 kcal
EIWITTEN	9 g
KOOLHYDRATEN	38 g
VETTEN	8 g
VEZELS	6 g
SUIKERS	12 g

** Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.*

KLAAR IN: 10 MINUTEN

TIMING: BINNEN 60 MINUTEN NA JE TRAINING

BEREIDINGSWIJZE

01 Breng de melk aan de kook in een pan.

02 Voeg de havermout toe en kook 5–7 minuten op laag vuur.

03 Roer regelmatig tot de havermout romig en gaar is.

04 Haal van het vuur en laat 1 minuut staan.

05 Top met geraspte appel, lijnzaad/chiazaad en kaneel.

TIP: Voor extra romigheid: gebruik een scheutje extra melk of een lepel kwark.

WAAROM DEZE HAVERMOUT?

SPIERHERSTEL
Koolhydraten en eiwitten ondersteunen spierherstel en glycogeenaanvulling.

LANGDURIGE ENERGIE
Havermout geeft langzame energie voor een stabiel herstel zonder pieken.

VEZELRIJK & VERZADIGEND
Vezels uit haver en appel zorgen voor een verzadigd gevoel en goede spijsvertering.

MICRONUTRIËNTEN
Appel, zaad en kaneel leveren essentiële vitaminen, mineralen en antioxidanten.

PERFECT MOMENT
Ideaal binnen 60 minuten na je training voor maximaal herstel.

- Vervang appel door banaan of bessen voor variatie.
- Gebruik plantaardige melk voor een lichtere optie.
- Voeg een schep eiwitpoeder toe voor extra eiwitten.
- Maak een grotere portie en bewaar in de koelkast.

DE VECHTERS-SNOEPWINKEL



ZOET. SLIM. STRATEGISCH.

Cravings zijn onvermijdelijk.
Maar toegeven hoeft niet te betekenen dat je faalt.
In deze zoete sectie vind je 3 eiwitrijke recepten die voldoen aan jouw doelen zonder schuldgevoel.

- Vertrijd cravings met doelgerichte recepten.
- Hoge eiwitten, lage onzin.
- Voor kampioenen die discipline én smaak snappen.

KISS-TIP: ZOETE TREK = MOMENT, NIET ZWAKTE.
BEREID JE VOOR, BLIJF IN CONTROL.

KISS-Tip: Bevredig je zoete trek direct na de training of in de avond om snaaien te voorkomen.

Recept	Tijd	Eiwit (ca.)	Calorieën (ca.)	Focus
16. Bevroren 'Snickers' Bananen	5 min	8g	180 kcal	Massa / Herstel
17. Enfusion Proteïne Fluff	3 min	25g	120 kcal	Afvallen (High Volume)
18. Griekse Yoghurt 'Bark'	5 min	15g	150 kcal	Performance / Snack

ZOET MAG. SLIM MOET. | EEN KAMPIOEN KIEST BEWUST. | GENIET ZONDER JE DOELEN TE VERLATEN. | VOED JE VUUR. NIET JE ZWAKTE.

BEVROREN ‘SNICKERS’ BANANEN



SNEL. SIMPEL. KRACHTIG.

Alle smaak van Snickers, zonder de troep.
Deze frozen bites zijn jouw guilt-free
wapen tegen cravings.



KLAAR IN: 10 MINUTEN

VRIJZER: 1 UUR

INGREDIËNTEN

- 1 Banaan
- 1 el pindakaas
- Handje geplette pinda's

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 STUK)*

CALORIEËN	~90 kcal
EIWITTEN	2 g
KOOLHYDRATEN	11 g
VETTEN	4 g
VEZELS	1 g
SUIKERS	4 g

* Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.

BEREIDINGSWIJZE

01 Snijd de banaan in dikke plakken.

02 Doe een stipje pindakaas op elke plak.

03 Voeg een pinda toe op de pindakaas.

04 Zet 1 uur in de vriezer.

05 Haal eruit en geniet! Smaakt als ijs, maar dan gezond.

TIP: Bewaar in een afgesloten bakje in de vriezer.
Perfect als snack of post-workout treat.

WAAROM DEZE SNACK?

CRAVING-KILLER
Alle smaak, nul schuld.
Pakt zoete trek bij de kern aan.

FROZEN & FUNCTIONAL
Verfrissend, vullend en altijd klaar
in de vriezer.

EIWIT & ENERGIE
Pindakaas en pinda's leveren gezonde
vetten en blijvende energie.

KAMPIOENEN SNACK
Slimme keuze voor vechters die presteren
én genieten.

ZOET MAG. SLIM MOET. | EEN KAMPIOEN KIEST BEWUST. | GENIET ZONDER JE DOELEN TE VERLATEN. | VOED JE VUUR. NIET JE ZWAKTE.

ENFUSION
PROTEÏNE FLUFF



LUCHTIG. ROMIG. VERSLAVEND.

De ultieme high-protein traktatie die smaakt als dessert, maar gebouwd is voor resultaat.
Perfect als snack, ontbijt of post-workout boost.

- Bomvol eiwitten, laag in calorieën.
- Diepvries bessen voor frisheid en volume.
- Enorm volume, romige structuur, guilt-free genieten.

KISS-TIP: EVEN IN DE VRIEZER = NOG DIKKER.
PERFECT ALS IJSSNACK.

BEREIDINGSWIJZE

01 Doe de Enfusion Whey, diepvries bessen en een scheutje amandelmelk in de blender.

02 Mix tot een dikke, luchtige en ijs-achtige structuur.

03 Serveer direct voor de fluffiest textuur.

04 Wil je het nóg dikker? Zet 10–15 minuten in de vriezer.

05 Geniet van deze eiwitrijke traktatie!

TIP: Voeg een paar extra bessen of wat cacaonibs toe voor een extra smaakboost.

INGREDIËNTEN

- 1 scoop Enfusion Whey (Vanille)
- 150g diepvries bessen
- Scheutje amandelmelk

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 FLUFF BOWL)*

CALORIEËN	~120 kcal
EIWITTEN	25 g
KOOLHYDRATEN	8 g
VETTEN	1 g
VEZELS	2 g
SUIKERS	5 g

* Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.

ZOET MAG. SLIM MOET. | EEN KAMPIOEN KIEST BEWUST. | GENIET ZONDER JE DOELEN TE VERLATEN. | VOED JE VUUR. NIET JE ZWAKTE.

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!

GRIEKSE YOGHURT ‘BARK’



SIMPEL. FRIS. VERSLAVEND.

Deze frozen yoghurt bark is de perfecte mix van romig, zoet en knapperig.
Een guilt-free snack die altijd scoort.



KLAAR IN: 10 MINUTEN

VRIEZER: 2 UUR

INGREDIËNTEN

- 250g Griekse yoghurt
- 1 tl honing
- Handje granaatappelpitjes

VOEDINGSWAARDEN

PER PORTIE (1 STUK)*

CALORIEËN	~80 kcal
EIWITTEN	7 g
KOOLHYDRATEN	8 g
VETTEN	2 g
VEZELS	0.5 g
SUIKERS	6 g

* Waarden zijn een indicatie en kunnen variëren.

BEREIDINGSWIJZE

01 Smeer de Griekse yoghurt dun uit op een bakplaat met bakpapier.

02 Besprenkel met honing.

03 Strooi de granaatappelpitjes erover.

04 Zet 2 uur in de vriezer.

05 Breek het daarna in stukken en geniet!

TIP: Gebruik bevroren fruit voor extra crunch en een nóg frissere bite.

WAAROM DEZE SNACK?

HIGH PROTEIN
Veel eiwitten uit Griekse yoghurt voor spierherstel en verzadiging.

FRIS & LICHT
Verfrissend, licht en perfect als snack of dessert.

NATUURLIJK ZOET
Honing en fruit zorgen voor zoete smaak, zonder onnodige troep.

SIMPEL & EFFECTIEF
Weinig ingrediënten, maximaal resultaat.

ZOET MAG. SLIM MOET. | EEN KAMPIOEN KIEST BEWUST. | GENIET ZONDER JE DOELEN TE VERLATEN. | VOED JE VUUR. NIET JE ZWAKTE.

DE VECHTERS-VOORRAADKAST (KISS-FOCUS)

HOUD HET SIMPEL, BLIJF CONSISTENT.

Geen ingewikkelde diëten. Geen eindeloze keuzes.
Gewoon de juiste basics in huis, elke dag weer.
Zo maak jij de gezonde keuze de makkelijke keuze.



BESPAAR TIJD

Met de juiste voorraad heb je altijd iets gezonds binnen handbereik.

BLIJF FOCUSED

Minder nadenken, meer doen. Voeding wordt een automatisme.

PRESTEER BETER

Goede voeding is brandstof voor training, herstel en resultaat.

SIMPEL IS KRACHTIG

Met KISS houd je het vol. Elke. Dag. Weer.

DE BASIS VAN JOUW VOORRAADKAST

EIWITTEN	Kip, kalkoen, eieren, tonijn, zalm, kwark, Griekse yoghurt, eiwitpoeder.
KOOLHYDRATEN	Havermout, zilvervliesrijst, quinoa, volkoren pasta, aardappelen, rijstwafels, volkoren brood.
VETTEN	Avocado, noten, pindakaas (100%), olijfolie, lijnzaad, chiazaad.
GROENTEN	Diepvries groente, spinazie, broccoli, paprika, komkommer, courgette.
EXTRA'S	Fruit, kruiden, specerijen, citroen, honing, pure chocola (85%+), sojasaus, azijn.

JOUW VOORRAAD. JOUW VOORSPRONG.

Vechters plannen vooruit. Zorg dat je voorbereid bent, zodat jij kunt focussen op wat echt belangrijk is: trainen, inen, herstellen en winnen.

KISS-FOCUS CHECKLIST

- Houd het simpel.
- ✓ Kies échte, onbewerkte voeding.
- ✓ Stel vooruit een weekmenu samen.
- ✓ Doe 1–2 keer per week een efficiënte boodschap.
- ✓ Blijf consistent, niet perfect.
- ✓ Focus op progressie, niet op perfectie.



DE KISS-REGELS: ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN

HOUD HET SIMPEL. BOUW AAN RESULTAAT.

Voeding hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met de KISS-regels leg je een ijzersterke basis die werkt – elke dag weer. Simpel, effectief en vol te houden. Dat is hoe kampioenen hun doelen bereiken.

1. HOUD HET SIMPEL
Geen poespas. Echte voeding, duidelijke keuzes. 80% goed is goed genoeg.

2. EIWITTEN BIJ ELKE MAALTIJD
Eiwitten ondersteunen spierherstel, opbouw en verzadiging. Mik op 20–40 g per maaltijd.

3. KOOLHYDRATEN ROND JE TRAINING
Voor energie tijdens, en herstel na je training. Timing is key.

4. GEZONDE VETTEN, ELKE DAG
Ondersteunt hormonen, herstel en algehele gezondheid. Denk: avocado, noten, olijfolie.

5. HYDRATATIE = PRESTATIE
Drink voldoende water. Uitdroging = minder focus, kracht en herstel.

6. CONSISTENTIE BOVEN PERFECTIE
Het gaat niet om één maaltijd, maar om wat je dagelijks herhaald.

7. LUISTER NAAR JE LICHAAM
Honger, energie, herstel en prestaties geven aan wat je nodig hebt. Pas aan, leer, groei.

DE KISS-MINDSET
- ✓ Geen regels, maar richtlijnen.
- ✓ Geen verboden, maar bewuste keuzes.
- ✓ Geen stress, maar structuur.

Jij hebt de controle. Voeding is jouw brandstof.
Gebruik het als een wapen.

VOEDING = VOORSPRONG
Talent brengt je in de ring.
Voeding brengt je naar de top.

Eet als een vechter. Presteer als een kampioen.

SNELLE TIPS
- ✓ Plan je maaltijden vooruit.
- ✓ Eet kleurrijk en gevarieerd.
- ✓ Bereid in bulk en bespaar tijd.
- ✓ Vermijd bewerkte snacks en suikers.
- ✓ Slaap, herstel en herhaal.

Echte voeding. Echte resultaten. | Kennis + actie = transformatie. | Discipline in de keuken, dominantie in de ring. | Train hard. Eat smart. Fight global.

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!

DE DRIE KEUKENS SHOPPING LIST



ALLES WAT JE NODIG HEBT.

Met deze lijst haal je in één keer alles in huis voor kracht, herstel en prestaties. Simpel, compleet en zonder gedoe.

TIP: PLAN JE BOODSCHAPPEN SLIM
Eet de regenboog, kies onbewerkt en blijf consistent.

EIWITTEN

- [ ] Kipfilet
- [ ] Kalkoenfilet
- [ ] Eieren
- [ ] Tonijn (blik)
- [ ] Zalmfilet
- [ ] Kwak
- [ ] Griekse yoghurt
- [ ] Eiwitpoeder

KOOLHYDRATEN

- [ ] Havermout
- [ ] Zilvervliesrijst
- [ ] Quinoa
- [ ] Volkoren pasta
- [ ] Aardappelen
- [ ] Rijstwafels
- [ ] Volkoren brood
- [ ] Tortilla wraps (volkoren)

VETTEN

- [ ] Avocado
- [ ] Pindakaas (100%)
- [ ] Olijfolie
- [ ] Lijnzaad
- [ ] Chiazaad
- [ ] Noten (amandelen, walnoten)
- [ ] Eieren (als extra vetbron)

GROENTEN

- [ ] Spinazie (vers & diepvries)
- [ ] Rucola
- [ ] Broccoli
- [ ] Paprika
- [ ] Komkommer
- [ ] Courgette
- [ ] Tomaten
- [ ] Diepvries groentemix

EXTRA'S

- [ ] Bananen
- [ ] Appels
- [ ] Diepvries bessen
- [ ] Honing
- [ ] Kaneel
- [ ] Peper & zout
- [ ] Kruiden (paprikapoeder, knoflookpoeder, etc.)

HANDIG OM TE HEBBEN

- [ ] Meal prep bakjes
- [ ] Shaker
- [ ] Weegschaal (keukenweegschaal)
- [ ] Keukenspullen (pan, mes, snijplank, etc.)
- [ ] IJsblokjeszakjes

BOODSCHAPPEN. VOORBEREIDING. VOORSPRONG.
Wie slim kiest, wint elke dag. Jouw prestaties beginnen in de supermarkt.

ECHTE LESSEN.
ECHTE OVERWINNINGEN.

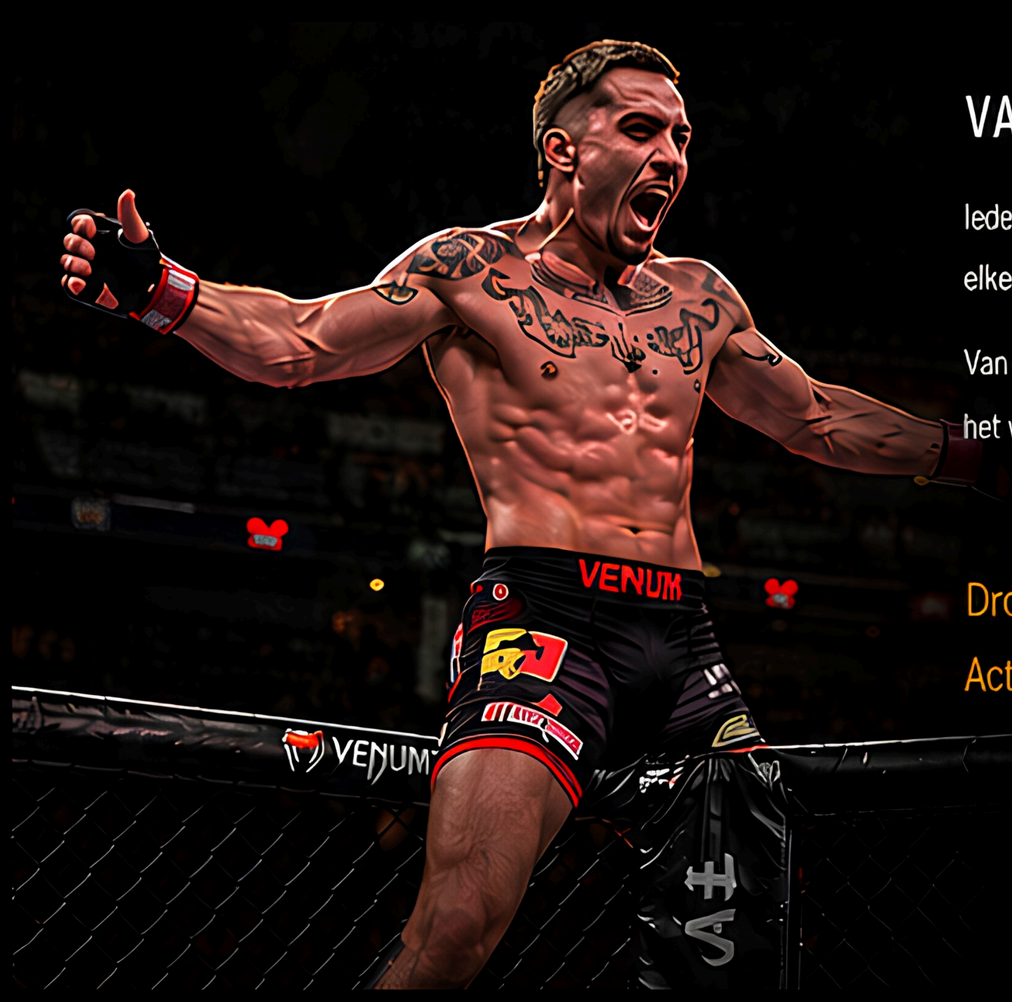
VERHALEN UIT HET LEVEN VAN THIAN DE VRIES.

Achter elke training, elke wedstrijd en elke overwinning zit een verhaal. Geen filters. Geen excuses. Alleen discipline, mindset en de wil om te winnen.

Welkom in mijn wereld.



> Ik ben niet geboren als kampioen.
> Ik ben er één geworden door alles te doen
> waar anderen geen zin in hadden.
>
> – THIAN DE VRIES



VAN DROMEN NAAR DOEN

Iedereen heeft dromen. Maar alleen zij die bereid zijn om elke dag te werken, maken ze waar.

Van mijn eerste training tot mijn grootste overwinningen: het was nooit makkelijk, maar altijd de moeite waard.

Dromen zonder actie blijven dromen.
Actie zonder excuses brengt je naar de top.

MIJN MINDSET IN 3 WOORDEN

FOCUS
Blijf op je doel.
Laat niets je afleiden.

DISCIPLINE
Doe wat nodig is,
ook als niemand kijkt.

OVERWINNEN
Niet alleen in de ring,
maar in alles wat ik doe.

HOOGTEPUNTEN UIT DE RING

- DE DOORBRAAK – Mijn eerste grote overwinning. Het bewijs dat hard werken loont.
- TITELGEVECHT – Vechten voor de titel. Alles geven, niets achterhouden.
- COMEBACK – Terugkomen na tegenslag. Dat is waar kampioenen het verschil maken.
- DE MISSIE GAAT DOOR – Nog lang niet klaar. Elke dag een stap dichter bij mijn legacy.

> Het is niet de wil om te winnen die telt – iedereen heeft dat.
> Het is de wil om te bereiden, die het verschil maakt.
>
> – THIAN DE VRIES

Echte verhalen. Echte lessen. | Geen excuses. Alleen resultaten. | Blijf hongerig. Blijf nederig. | In de ring. In het leven.

STORIES & EXPERIENCES FROM THE RING

Elke training, elke fight, elke keuze in voeding en herstel heeft me gevormd tot wie ik nu ben. Dit zijn de lessen die de ring me heeft geleerd – en die jou verder gaan helpen.

> De ring liegt niet.
> Daar krijg je direct feedback op wie je bent, wat je doet en hoe serieus je bent.
>
> – LESSONS FROM THE RING

THE WEIGHT CUTTER: THE WATER-CUT HELL

De weegschaal is niet je vijand, maar water manipuleren is een kunst. De laatste kilo's zijn de zwaarste – fysiek én mentaal.

LESSONS:

- Begin je cut op tijd. Laat geen kilo's liggen voor het laatst.
- Water is alles. Zout, koolhydraten en timing bepalen je succes.
- Plan je refeed slim. Herstel zonder onnodig terug te schieten.
- Mentale focus is key. Paniek maakt alles erger.

THE MASS BUILDER: EATING AS WORK

Spieren groeien niet in de gym, maar in de keuken en tijdens je rust. Eten is een taak. Discipline aan tafel = resultaat in de spiegel.

LESSONS:

- Eet met een doel, niet op gevoel.
- Consistentie > perfectie. Elke dag goede keuzes maken.
- Calorieën tellen werkt, maar kwaliteit telt dubbel.
- Groeien vraagt tijd. Vertrouw het proces.

THE OPTIMAL PERFORMER: THE GOLDEN HOUR

Wat je doet na je training is net zo belangrijk als de training zelf. De 'Golden Hour' is je kans om alles eruit te halen.

LESSONS:

- Directe voeding + vocht = sneller herstel.
- Eiwit + koolhydraten vullen je spieren en glycogeen aan.
- Wacht niet te lang. Hoe sneller, hoe beter.
- Hydratatie begint direct na de laatste ronde.

JOINTS AND FIGHTING

Je gewrichten zijn je wapens. Zonder gezonde joints, geen lange carrière. Preventie is beter dan genezen.

LESSONS:

- Sterke gewrichten = sterke stoten en trappen.
- Omega-3, collageen en voldoende vetten zijn cruciaal.
- Mobility & stretching houden je soepel en blessurevrij.
- Luister naar je lichaam en pak kleine pijntjes direct aan.

KISS LESSON

PROTEIN PROTECTS

Eiwit is de bouwsteen van herstel en spierbehoud. Zorg voor een constante inname van kwalitatief eiwit gedurende de dag.

LIQUID CALORIES

Shakes zijn de makkelijkste manier om snel extra calorieën binnen te krijgen zonder een vol gevoel. Perfect voor drukke dagen of high calorie goals.

RECOVER NOW

Herstel begint direct na de training.
Eiwit + koolhydraten + vocht = sneller herstel, minder spierpijn, betere prestaties.

FATS ARE MEDICINE

Gezonde vetten (zoals Omega-3) ondersteunen je hormonen, gewrichten en algehele gezondheid. Onmisbaar voor vechters.

PRACTICAL TAKEAWAYS

- ☑ **Plan vooruit:** Succes begint met voorbereiding.
- ☑ **Train hard, herstel harder:** Rust en voeding maken het verschil.
- ☑ **Discipline everywhere:** Niet alleen in de gym, maar ook aan tafel en tijdens je rust.
- ☑ **Geen excuses:** Alleen acties brengen je naar de top.
- ☑ **Focus op de lange termijn:** Een kampioen wordt niet in één dag gemaakt.
- ☑ **Blijf leren:** Elke fight, elke training, elke dag is een les.

Deze lessen komen uit ervaring, vallen en opstaan.
Gebruik ze als jouw voorsprong. De ring wacht op niemand.
WEES BETER DAN GISTEREN.

SUPPLEMENT SYNERGY

VOED JE AMBITIE. VERSTERK JE RESULTATEN.

Supers trainen hard. Kampioenen trainen slim.
En kampioenen gebruiken de juiste tools.
De Enfusion Nutrition lijn is speciaal ontwikkeld
om jouw training, voeding en herstel te ondersteunen –
zonder onnodige rommel, met maximale impact.



DE KRACHT VAN COMBINATIE

Onze supplementen zijn geen magie, maar wetenschap. Ze vullen elkaar aan en versterken jouw dagelijkse routine. Gebruik ze slim, consistent en in combinatie met de recepten uit dit kookboek voor maximale progressie.

TRAIN HARD. SUPPLEMENT SMART.

DE 3 PIJLERS VAN PRESTATIE

1. BOUW & HERSTEL
ISO WHEY

Zuivere, hoogwaardige eiwitten voor spierherstel, groei en behoud.
Perfect na je training of als eiwitrijke snack.

2. KRACHT & EXPLOSIE
CREATINE MONOHYDRATE

Verhoogt je kracht, explosiviteit en uithoudingsvermogen. Wetenschappelijk bewezen.
Elke dag. Elke set. Elk voordeel.

3. FOCUS & ENERGY
TOTAL WAR PREWORKOUT

Schone, krachtige energie, messcherpe focus en maximale pumps. Zonder crash.
Jouw voorsprong voor elke training.

HOE GEBRUIK JE ZE SLIM?

- Eiwit: 1-2 shakes per dag (post-workout of tussen maaltijden).
- **Creatine:** 3-5g per dag, elke dag, voor langdurig effect.
- Preworkout: 20-30 minuten voor je training.
- Combineer met de recepten in dit kookboek voor een complete aanpak.

ENFUSION BELOFTE

Geen onnodige vulstoffen. Geen loze beloftes.
Alleen hoogwaardige ingrediënten, getest op kwaliteit en ontwikkeld voor vechters.

OWN THE EFFORT. FUEL THE EVOLUTION.

PREMIUM KWALITEIT | LAB GETEST | ONTWIKKELD VOOR ATLETEN | TRANSPARANT & BETROUWBAAR | GEKOZEN DOOR VECHTERS WERELDWIJD

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!



THE CRAVING KILLERS GUIDE

MEER CONTROLE. MINDER CRAVINGS. MAXIMALE RESULTATEN.

Cravings zijn de grootste saboteur van je progressie.
Ze komen altijd, maar jij bepaalt of ze winnen.
Gebruik deze wetenschappelijk onderbouwde hacks
om je honger te managen, je brein te slim af te zijn
en je doelen elke dag te crushen.

DISCIPLINE IS KORT DURERENDE PIJN.
SPIJT IS EEUWIG.



1. DE 15-MINUTEN REGEL

Heb je een enorme trek in suiker?
Drink een groot glas koud water en
wacht 15 minuten.
Cravings zijn vaak vermomde
dorstsignalen.



2. POETS JE TANDEN

Een simpele maar effectieve hack: poets
je tanden direct na je laatste maaltijd
(bijv. om 20:00 uur).
De frisse muntsmaak zorgt ervoor dat
eten minder lekker smaakt en geeft je
brein een seintje dat de 'keuken gesloten' is.



3. DE "CASEÏNE-HACK" VOOR HET SLAPEN

Heb je 's nachts vaak honger? Neem
voor het slapengaan een bakje magere kwark.

De langzame eiwitten (caseïne) houden
je maag de hele nacht bezig en voorkomen
dat je spieren afgebroken worden tijdens
je slaap.

THE MINDSET SHIFT

- Je hoeft cravings niet te verslaan, je moet ze managen.
- Elke keuze die je maakt vandaag, bouwt aan jouw beste versie.
- Sterk zijn is niet nooit zwak voelen, maar altijd doorgaan.

JIJ HEBT DE CONTROLE.
GEBRUIK 'M.

FOCUS OP JE DOEL. NIET OP JE TREK. | KLEINE KEUZES. GROTE IMPACT. | DISCIPLINE VANDAAG. VRIJHEID MORGEN. | BEAT THE CRAVINGS. OWN YOUR FUTURE.

THE CRAVING KILLERS SHOPPING LIST

SLIM WINKELEN. SLIMMER KIEZEN. STERKER WORDEN.

De juiste ingrediënten en supplementen in huis maken het makkelijk om cravings te slim af te zijn en je doelen te crushen. Dit is jouw ultieme lijst voor een ijzersterke mindset en een shredded body.



1. SUPPLEMENTEN

- **Whey Protein (Isolate)**
  Voor spierherstel, verzadiging en controle.
- **Caseïne (Micellar)**
  Langzame eiwitten voor de nacht.
- **Creatine Monohydrate**
  Voor kracht, energie en spiergroei.
- **Omega 3 (Visolie)**
  Ontstekingsremmend en goed voor je brein.
- **Magnesium**
  Ondersteunt slaapkwaliteit en stressbalans.
- **Multivitamine**
  Vult tekorten aan en houdt je basis op orde.

2. SLIMME VOEDING

- **Magere Kwark / Griekse Yoghurt**
  Rijk aan eiwitten, houdt je langer vol.
- **Diepvries Bessen**
  Zoet, vol antioxidanten en laag in calorieën.
- **Havermout**
  Langzame energie en vezelrijk.
- **Eieren**
  Compleet, voedzaam en veelzijdig.
- **Volkoren Rijst / Quinoa**
  Goede koolhydraten voor brandstof.
- **Groenten (Vers & Diepvries)**
  Vezelrijk, volume en micronutriënten.

3. CRAVING KILLERS ESSENTIALS

- **Kaneel**
  Helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.
- **Suikervrije Kauwgom (Mint)**
  Doodt orale fixaties en frisse adem win.
- **Bruiswater (Koolzuurhoudend)**
  Vult je maag en houdt je gehydrateerd.
- **Thee (Groen / Pepermunt)**
  Verzadigt, ontspant en ondersteunt je focus.
- **Citroen & Munt**
  Voor smaak, frisheid en zero calorieën.

SLIMME AANKOOPTIPS

- Plan je maaltijden en snacks vooruit.
- Koop in de randen van de supermarkt (verse producten, geen pakjes & zakjes).
- Vermijd de verleidingspaden.
- Zorg dat je altijd een eiwitbron bij de hand hebt.

JOUW VOORBEREIDING. JOUW VOORSPRONG.
JOUW RESULTATEN.

KOOP MET EEN PLAN. | KOOK MET FOCUS. | PREP ALS EEN KAMPIOEN. | BLIJF CONSISTENT. WIN CONSISTENT.

THE CRAVING KILLERS GUIDE

VERGEET NIET:

Cravings zijn tijdelijk.
Jouw discipline is permanent.
Elke keuze die je maakt,
brengt je dichter bij jouw doel.



4. KOOLZUURHOUDEND WATER (BUBBELWATER)

Het koolzuur in bruiswater vult je maag sneller.
Voeg een schijfje citroen of munt toe voor een
fris gevoel zonder calorieën.

✓ Dorst masqueradeert als honger. Blijf gehydrateerd en win.



5. SLAAP IS JE BESTE VRIEND

Wanneer je vermoeid bent, maakt je lichaam meer
ghreline (hongerhormoon) aan.
Als je om 22:30 in bed ligt, heb je geen tijd om
de koelkast te plunderen.

✓ Goede nachtrust = minder trek, meer controle, betere resultaten.



6. KANEEL TEGEN DE BLOEDSUIKERSPIEGEL-DIP

Voeg kaneel toe aan je koffie, kwark of havermout.
Kaneel helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden,
waardoor de bekende 'suikerdips' (en de trek die daarbij
hoort) uitblijven.

✓ Stabiele bloedsuikerspiegel = stabiele energie, stabiele jij.



7. KAUWGOM (SUIKERVRIJ)

Houd je kaken bezig.
Soms is de drang om te eten puur een orale fixatie.
Een sterke mint-kauwgom doodt de trek in zoetigheid direct.

✓ Frisse mond, frisse mindset. Jij hebt de controle.

JIJ HEBT DE KRACHT.

Cravings kunnen hard zjin, maar jij bent harder.
Gebruik deze tools. Blijf consistent. En win de dag – elke dag opnieuw.
Geen perfectie, wel progressie.

YOUR FOCUS.
YOUR DISCIPLINE.
YOUR DESTINY.

BEHEERS JE BREIN. | VOED JE LICHAAM, NIET JE TREK. | FOCUS OP JE DOEL, NIET OP COMFORT. | DISCIPLINE VANDAAG, RESULTAAT MORGEN.

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!



NAWOORD

DIT IS PAS HET BEGIN.

Je hebt nu alle tools in handen om cravings te overwinnen en jouw fysieke én mentale doelen te bereiken.
Onthoud: het gaat niet om perfectie, maar om consistentie.
Elke slimme keuze telt. Elke dag.

Dank dat je dit kookboek hebt gedownload.
Jouw transformatie begint nu.

CLAIM YOUR DISCOUNT

SPECIAAL VOOR JOU.

Als dank voor je vertrouwen in ons, krijg je exclusief 15% korting op het gehele assortiment van Enfusion Nutrition.

15% KORTING
GEBRUIK CODE:
KILLCRAVINGS15

PREMIUM KWALITEIT | LAB GETEST | ONTWIKKELD VOOR ATLETEN | GEKOZEN DOOR VECHTERS WERELDWIJD

DISCLAIMER

De informatie in dit kookboek is bedoeld voor algemene educatieve doeleinden. Het vervangt geen professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts of diëtist voordat je grote veranderingen aanbrengt in je voeding of trainingsroutine, zeker bij medische aandoeningen.

Enfusion Nutrition en de auteurs zijn niet aansprakelijk voor enige schade of bijwerkingen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit kookboek.

CHAMPIONS AREN'T BORN.
THEY'RE BUILT.
IN THE GYM. IN THE KITCHEN.
IN THE MIND.

SOCIALS

WORD DEEL VAN DE ENFUSION COMMUNITY.

Volg ons voor dagelijkse motivatie, recepten, trainingscontent en exclusieve aanbiedingen.

@ENFUSIONLIVE /ENFUSIONLIVE /ENFUSIONLIVE

TRAIN.
CREATE.
EVOLVE.

ENFUSION

NUTRITION

OFFICIAL COOKBOOK

DISCIPLINE BUILDS WHAT MOTIVATION CAN'T.

Own Your Effort.

THANK YOU FOR BEING PART OF THE ENFUSION COMMUNITY.

TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL.

DISCLAIMER

Deze publicatie is een uitgave van Enfusion.
8TKO is een handelslabel van Enfusion.

De inhoud van dit boek is uitsluitend bestemd voor algemene informatieve en educatieve doeleinden. De verstrekte informatie, waaronder maar niet beperkt tot voedingsadviezen, trainingsschema's, supplementenrichtlijnen en gezondheidsgerelateerde aanbevelingen, vormt geen medisch advies en kan niet worden beschouwd als vervanging van professioneel medisch, diëtistisch of therapeutisch advies, diagnose of behandeling.

De lezer wordt uitdrukkelijk geadviseerd om, alvorens te starten met een intensief voedings- of trainingsprogramma, of bij het gebruik van supplementen, een gekwalificeerd arts, sportarts of geregistreerd diëtist te raadplegen, in het bijzonder bij bestaande medische aandoeningen, blessures, allergieën of andere gezondheidsrisico's.

De in deze uitgave vermelde voedingswaarden (waaronder calorieën en macronutriënten) zijn gebaseerd op gangbare referentiewaarden en standaardtabellen. Werkelijke waarden kunnen variëren afhankelijk van merk, bereidingsmethode, portiegrootte en individuele factoren. Aan de vermelde gegevens kunnen geen rechten worden ontleend.

Hoewel bij het samenstellen van deze publicatie de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, aanvaarden Enfusion, Enfusion, noch enige van hun gelieerde entiteiten of medewerkers, enige aansprakelijkheid voor directe of indirecte schade, letsel, verlies of andere gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in deze uitgave, de recepten of de toegepaste in- of exclusief de methode KISS-methode bedoeld om algemene richtlijnen en diensten te voorzien. Resultaten zijn individueel en kunnen verschillen.
De lezer blijft te allen tijde zelf verantwoordelijk voor het toepassen van de informatie in deze uitgave en het maken van weloverwogen gezondheids-, voedings- en trainingskeuzes.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2026