

MY SHREDDED LIFESTYLE 2



MY SHREDDDED LIFESTYLE 2

DE ULTIEME STRATEGISCHE VOEDINGSGIDS

Merijn Schoeber

www.myshreddedlifestyle.com



@myshreddedlifestyle



/myshreddedlifestyle

Deel jouw resultaten via social media met #MYSL of #MYSHREDDEDLIFESTYLE of via de MYSL-app



Copyright © 2018

Uitgever: 365Publisherz
Auteurs: Merijn Schoeber, Sander Roex en Rowan van der Voort
Eindredactie: Tina Gosravani en Sander Roex
Vormgeving: Dario Lancé
Recepten: Veronica Alix Pedersen
Foto's: Jeroen de Beer, Nabil El Hamdaoui, Dario Lancé, Sander Roex, Wiro van Stokkum, Rowan van der Voort, Jeroen van Roij, Idir Ben Amar, Kevin Cordewener, Kyrie van Loo, Esmee Engelen, Danique Daemen, Miko Brepols, Britt Hameleers, Charlotte van de Mortel, Iris Liedekerken, Sterre Braat

Eerste druk, oktober 2018

www.myshreddedlifestyle.com

ISBN: 978-94-92745-02-6

NUR: 485

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijvers noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

INLEIDING	10
Hoe gebruik je dit boek?	12
INTRODUCTIE	14
Waarom heb ik dit boek geschreven?	15
1 BASISPRINCIPES MYSL	18
Periodiek vasten	19
Hormonen	19
2 DE ESSENTIE VAN VOEDING	22
Macronutriënten	23
Koolhydraten	24
Eiwitten	25
Vetten	26
Voedingsvezels	28
Suikers	28
Vochtbalans	29
3 VOEDINGSSTRATEGIEËN	30
Meal prep strategie	32
Versstrategie	38
Buiten-de-deurstrategie	42

4 PERSOONLIJK (VOEDINGS)PLAN OPSTELLEN	46
Stap 1: Beschrijf jouw motivatie	47
Stap 2: Kies jouw persoonlijke doelstelling	48
Stap 3: Macrodoelen berekenen	57
Stap 4: Voedingsstrategie kiezen	58
Stap 5: Voedingsplanning maken	59
Voorbeeldschema	61
5 BOODSCHAPPEN DOEN	64
6 RECEPTEN	68
Ontbijt	70
Lunch	106
Tussendoortjes	134
Diner	158
Healthy snacks	196
Shakes & smoothies	214
BIJLAGEN	224
LITERATUUR	226
RECEPTENINDEX	228

Hi lezer,

Ik waardeer het enorm dat jij geïnteresseerd bent in het tweede boek van My Shredded Lifestyle. Het eerste boek heeft je de basis geleerd over hoe je periodiek vasten inzet om effectief vet te verliezen en hoe je hiermee een eenvoudig vol te houden gezonde levensstijl ontwikkelt. Deze levensstijl zorgt ervoor dat het behalen van jouw droomlichaam eenvoudiger is dan ooit tevoren. Het tweede boek van My Shredded Lifestyle is een complete voedingsgids met 75 shreddelicious recepten, waarin je onder andere leert hoe je strategisch met voeding kunt omgaan en welke gerechten je kunt toevoegen aan jouw eigen My Shredded Lifestyle.

Zelf zie ik het bouwen van een droomlichaam als het bouwen van een huis. Zonder een goede fundering en de juiste grondstoffen, ben je niet in staat om een mooi en kwalitatief huis te bouwen. Ik zie voeding als de fundering voor mijn droomlichaam. Op een goede fundering kun je ook goed bouwen. De juiste voeding zorgt ervoor dat je voldoende energie hebt, bepaalt je algehele gezondheid en bepaalt voor een groot deel jouw lichaamscompositie. Verder vormt voeding een belangrijke bouwstof voor je lichaam bij bijvoorbeeld spierherstel.

Ik adviseer je bij het lezen van dit boek de kennis uit mijn eerste bestseller boek 'My Shredded Lifestyle; dé ultieme gids naar jouw droomlichaam' altijd in je achterhoofd te houden en te blijven toepassen. De tool 'periodiek vasten' helpt mij en vele anderen erbij om in vorm te blijven, maar toch te kunnen blijven genieten van het leven. Wanneer je de levensstijl al een tijdje toepast, weet je welke vasttijden voor jou werken en je weet waarom periodiek vasten een belangrijke tool is.

Ondanks dat periodiek vasten een effectieve tool is, komt het toch weleens voor dat je moeilijke momenten zal ervaren en sommige verleidingen niet kunt weerstaan. "Even lekker snacken kan toch geen kwaad. Ik houd mij aan 'If It Fits Your Macros', daarom kan ik dit heerlijk zakje frites nog eten", vertellen we onszelf. Met dit boek wil ik je laten inzien dat snacken niet eens nodig is en snacks eenvoudig te vervangen zijn voor voeding die niet alleen heerlijk, maar ook gezond is. In dit boek ga je leren hoe jij bepaalt hoeveel en welke voeding jij nodig hebt voor jouw persoonlijke doel. Zo kun je de kennis en de recepten uit dit boek gebruiken om op een leuke manier af te vallen, fit te blijven of aan te komen (afhankelijk van jouw doel). Verder leg ik je in dit boek uit hoe je diverse moeilijkheden omtrent voeding kunt elimineren door simpele trucjes en/of methoden toe te passen.

Kortom: deze tweede editie van My Shredded Lifestyle biedt alle benodigde kennis om jouw eigen Shredded Lifestyle verder te ontwikkelen en het behalen van jouw droomlichaam nog eenvoudiger te maken. Ben jij er klaar voor om jouw Shredded Lifestyle verder uit te breiden? Samen gaan wij mooie resultaten behalen. Je kunt jouw resultaten en ervaringen delen met mij en de My Shredded Lifestyle community.

Veel leesplezier,

Merijn

#MYSHREDDEDLIFESTYLE

#MYSL

www.myshreddedlifestyle.com



/myshreddedlifestyle



@myshreddedlifestyle

Of word gratis lid van de MYSL-app (www.myshreddedlifestyle.com/mysl-app)



INLEIDING



Voordat je verder leest, wil ik er zeker van zijn dat jij de juiste mindset hebt en dit boek ook daadwerkelijk geschikt is voor jou. Mijn eerste boek is wereldwijd een groot succes. Ik ben dankbaar dat ik over de wereld met zoveel verschillende mensen heb mogen spreken die de levensstijl van My Shredded Lifestyle toepassen en hier 100 procent in geloven. Wat mij vaak opvalt, is dat er toch nog velen in de bekende 'fitnessmythes' geloven. Denk aan: "Je moet iedere 2 uur eten" en/of "Je hebt fat burners nodig om vet te verliezen." Met dit boek en mijn eerste boek wil ik iedereen op het hart drukken om niet in deze fitnessmythes te geloven. Je dient je mindset te veranderen en enkel te geloven in de informatie die wetenschappelijk bewezen is.

Bereid zijn om in jezelf te investeren en open te staan voor nieuwe kennis, vormt altijd een goede start om iets te (kunnen) bereiken. Dat je dit boek en waarschijnlijk ook mijn vorige boek hebt aangeschaft, is al een goede stap in de juiste richting.

Herken jij je in één of meerdere situaties uit onderstaande lijst? Dan ben ik ervan overtuigd dat dit boek zeker een toegevoegde waarde heeft voor jou. Herken jij je in geen van onderstaande situaties dan adviseer ik je om toch door te lezen ter inspiratie.

- Je past momenteel My Shredded Lifestyle toe, maar vindt het lastig om je macronutriëntendoelen te behalen.
- Je eet momenteel wekelijks dezelfde voeding en wilt graag meer variatie in je eetschema.
- Je neemt momenteel If It Fits Your Macros als uitgangspunt, maar vergeet om 80 procent gezonde voeding te eten.
- Je hebt onvoldoende houvast en hebt behoefte aan meer kennis over voeding.
- Je bent geen chef-kok, maar wilt wel gezond en lekker kunnen eten.
- Je hebt al meerdere diëten gevolgd, maar nog steeds lukt het je niet om op lange termijn resultaten te blijven behalen.
- Je vindt het lastig om je portiegroottes te bepalen, wanneer je een keer buiten de deur eet.
- Je hebt soms zin in een lekkere (ongezonde) snack, maar je bent nieuwsgierig naar gezonde alternatieven.
- Je wilt graag afvallen of aankomen, maar met jouw huidige levensstijl bereik je je doelen niet of langzamer dan verwacht.
- Je weet dat gezonde voeding belangrijk is, maar hebt geen idee waar je moet starten.

Naar mijn mening is dit boek in mindere mate geschikt voor jou wanneer je:

- gelooft dat je iedere dag kip met rijst en broccoli moet eten om jouw droomlichaam te bereiken.
- denkt dat je na het lezen van dit boek elke week 10 kilogram vet kunt verliezen of spiermassa kunt opbouwen.
- niet bereid bent om in jezelf te investeren.
- van mening bent dat jij nooit een droomlichaam kunt bereiken.
- geen gezonde levensstijl wilt hebben.
- van mening bent dat het bereiken van een droomlichaam eenvoudig is.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Je leest het tweede boek van My Shredded Lifestyle. Deze titel en inmiddels wereldbekende levensstijl wordt ook wel afgekort als MYSL. Na het lezen van dit boek kun je direct aan de slag gaan. Ik ben ervan overtuigd dat dit boek jou voldoende kennis en inspiratie geeft om het bereiken van jouw droomlichaam nog eenvoudiger te maken. Je zal niet snel meer hoeven te twijfelen over wat je gaat koken of eten. Je weet na het lezen van dit boek exact hoe je strategisch kunt omgaan met je voeding en je leert hoe je snellere en betere resultaten kunt behalen. My Shredded Lifestyle wordt wereldwijd al door meer dan 50.000 mensen toegepast en het aantal blijft groeien. De My Shredded Lifestyle community motiveert en inspireert elkaar voortdurend via mijn handige tools. Zo heeft My Shredded Lifestyle:

- een eigen website met veel up-to-date informatie, een forum en diverse handige e-books/cursussen.
- een eigen app voor Apple en Android, waarin je met andere leden kunt communiceren, eigen voedings- en workoutschema's kunt inzien, aan challenges kunt deelnemen en nog veel meer.
- een eigen (besloten) Facebookgroep, waar je met anderen kunt discussiëren, vragen kunt stellen en je kennis kunt delen over My Shredded Lifestyle.
- diverse online tools die helpen bij het stellen van jouw persoonlijke doelen.

Ik heb er bewust niet voor gekozen om dit boek een 'kookboek' te noemen, aangezien dit boek niet enkel om recepten draait. In dit boek leer ik je onder andere de basisprincipes van voeding, hoe je jouw voordeel kunt behalen met de juiste voeding, welke voedingsstrategieën je kunt toepassen en hoe je deze strategieën kunt toepassen op jouw levensstijl. Naast deze informatie heb ik 75 recepten samengesteld, die ik persoonlijk zeer lekker vind, regelmatig eet en graag met jou wil delen.

Wanneer je het eerste boek van My Shredded Lifestyle hebt gelezen, weet je dat My Shredded Lifestyle gebaseerd is op periodiek vasten. De recepten die ik deel in dit boek zijn niet per definitie enkel toe te passen op deze levensstijl, maar kunnen ook met andere (sport)diëten toegepast worden. Door de enorme variatie in recepten, is er gekozen om alle macronutriënten, de hoeveelheid calorieën, de hoeveelheid vezels, de mate van moeilijkheid en de bereidingstijd te vermelden. Hierdoor kun je in één oogopslag eenvoudig je recepten vinden.

Zelf gebruik ik de recepten in combinatie met periodiek vasten. Op deze manier ben ik in staat om laag in vet te blijven, mijn spiermassa te behouden en toch te kunnen blijven genieten van mijn maaltijden.

In sommige hoofdstukken worden stappen beschreven. Ik adviseer je om tijdens het lezen van dit boek, deze stappen daadwerkelijk uit te voeren. Door de beschreven stappen daadwerkelijk uit te voeren, kun je direct de theorie uit dit boek vertalen naar de praktijk. Dit boek is op een dusdanige manier geschreven, dat zowel startende als ervaren 'My Shredded Lifestylers' de kennis kunnen begrijpen en toepassen.

Zelf heb ik ervaren dat wanneer je voor jezelf een plan opstelt en je je hieraan houdt, het behalen van resultaten steeds eenvoudiger wordt. Met dit boek reik ik je de juiste kennis en tools aan om jouw persoonlijke roadmap naar jouw droomlichaam uit te stippelen. Ook is afgelopen jaar gebleken hoe belangrijk een goede like-minded community is. Samen met de community worden dagelijks honderden, dan wel duizenden, mensen geïnspireerd en gemotiveerd om te werken aan een gezondere levensstijl en hun droomlichamen. Je kunt ook jouw kennis en inspiratie delen met de My Shredded Lifestyle community. Zo kun je onder andere jouw kookkunsten delen, maar ook je fysieke resultaten. Dit kan door op sociale media gebruik te maken van de hashtags #MYSL en #MYSHREDDEDLIFESTYLE en/of via de besloten Facebookgroep en/of via de MYSL-app.

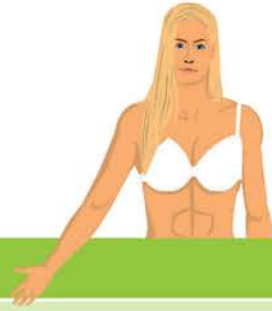
INTRODUCTIE



Waarom heb ik dit boek geschreven?

Vooraf in mijn 'ontdekkingsfase' van wat nu wel en niet werkt om een droomlichaam te behalen, heb ik gemerkt hoe belangrijk de rol van voeding is. Dit boek is het resultaat van mijn kennis en ervaring met betrekking tot voeding en fitness. De My Shredded Lifestyle community en lezers van mijn vorige boek vragen regelmatig aan mij hoe ik met mijn voeding omga en hoe zij dit ook kunnen toepassen. Wanneer je weet hoe je met je voeding kunt omgaan en wat je wel en niet kan eten, wordt het bereiken en onderhouden van je droomlichaam een stuk eenvoudiger. Het is allemaal geen 'rocket science', maar je dient wel de juiste kennis en een goed plan te hebben.

Mij is opgevallen dat in de afgelopen jaren erg veel hype bestaat rondom de onderwerpen voeding en fitness. Er zijn heel wat websites en blogs die beweren de specialist te zijn over deze onderwerpen. Wanneer je kritisch gaat kijken naar de informatie die websites en blogs delen, zal je merken dat de informatie vaak tegenstrijdig of onjuist is. Dit komt mede doordat deze informatie vaak een commerciële insteek heeft. Dit wil zeggen dat de informatie niet is geschreven om jou te helpen, maar om jou uiteindelijk iets te kunnen verkopen. "Hoe weet ik of de informatie op een voedingsblog wel juist is?" of "De ene blog zegt dat ik veel vet moet eten, maar de andere blog zegt weer dat ik veel koolhydraten moet eten. Wat moet ik nu eten?", zijn nog maar enkele vragen die ik regelmatig te horen krijg. Door de overvloed aan (vaak foutieve) informatie zien we door de bomen het bos niet meer. Eén van de hoofdredenen waarom ik dit boek heb geschreven, is om jou heel wat tijd te besparen en jou te voorzien van de kennis die ik in de afgelopen jaren heb onderzocht. Met de kennis uit dit boek heb ik de afgelopen jaren op een natuurlijke en gezonde manier mijn droomlichaam weten te bereiken en onderhouden in combinatie met een eenvoudig vol te houden levensstijl.



Handig om te weten

Wist je dat door de commercieel gerichte 'kennis' die gedeeld wordt ook bekende voedingsmythes zijn ontstaan?

Enkele bekende mythes zijn:

- Melk is goed voor elk.
- Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.
- Boter is goed voor je ogen.

Ik heb zelf een lange weg afgelegd om het lichaam te bereiken dat ik nu heb. Om jouw droomlichaam te bereiken, dien je het proces hiervan tijd te gunnen. Rome is, net als jouw droomlichaam, ook niet in één dag gebouwd. Dit boek is hoofdzakelijk bedoeld om jou te voorzien van de juiste kennis, zodat je hiermee daadwerkelijk zelf aan de slag kunt gaan. Mensen die mij kennen weten dat ik regelmatig zeg dat ik het bereiken van een droomlichaam niet zie als een sprint, maar als een marathon. Door mijn eigen levensstijl, die inmiddels al duizenden mensen toepassen, ben ik in staat om ook voor de lange termijn resultaten te blijven behalen.



Tip

Heb je mijn eerste boek 'My Shredded Lifestyle; dé ultieme gids naar jouw droomlichaam' nog niet gelezen, maar wil je meer weten over mijn eigen en inmiddels wereldwijd bekende levensstijl? Dan is het raadzaam om mijn eerste boek alsnog te lezen.

Met My Shredded Lifestyle heb ik een levensstijl ontwikkeld die ik (en vele anderen) voor de rest van mijn leven in de praktijk kan volhouden. Mijn doel is om mijn kennis zoveel mogelijk te verspreiden met anderen om zo het behalen van een droomlichaam voor iedereen toegankelijk te maken. Door mijn kennis en (praktijk)ervaring toe te passen, kun je de 'shortcut' nemen en hoef je niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden. Mijn motto is dan ook: "Het draait er niet om hoe hard je werkt, maar hoe slim je werkt." Stel jezelf daarom de vraag: "Ga ik zelf alles uitzoeken, en net zoals Merijn, zeven jaar werken om mijn droomlichaam te bereiken, of ga ik de juiste kennis verzamelen en toepassen om het mogelijk sneller te kunnen bereiken?"

In de afgelopen zeven jaar heb ik niet alleen diverse workouts en routines geprobeerd, maar ook geëxperimenteerd met diverse soorten voeding. De beste recepten die mij helpen bij My Shredded Lifestyle heb ik in dit boek gebundeld, zodat jij jouw voordeel ermee kunt behalen. Met deze recepten kan ik op een leuke, smaakvolle en eenvoudige manier mijn levensstijl vol blijven houden. Nadat je dit boek hebt gelezen, weet ik zeker dat jij jouw 'Shredded Lifestyle' naar een volgend level gaat tillen.

