

KOKEN MET MO BICEP

HAAL ELKE DAG HET MAXIMALE UIT JEZELF

6 WEKEN

VOEDINGSSHEMA'S

- spieropbouw
- afvallen
- gezonde lifestyle

25 RECEPTEN
MET 5 INGREDIËNTEN
MAKKELIJK EN SNEL

VERANDER JE MINDSET
BOORDEVOL MOTIVATIETIPS

MOHAMED LEMHADI



||| **Begin bij het begin** |||

INHOUD

VOORWOORD 6

DOELEN STELLEN 10

RECEPTEN

ONTBIJT 26

LUNCH 38

TUSSENDOORTJES 52

DINER 66

EETSHEMA'S

SPIEROPBOUW 88

AFVALLEN 116

GEZONDE LIFESTYLE 144

REGISTER 174



||| **Begin vandaag!** |||

VOORWOORD

AIAIAIAIAIAI! HET IS NU TIJD OM DE VERBETERDE VERSIE VAN JEZELF TE WORDEN EN HET MAXIMALE UIT JEZELF TE HALEN. EN DAAR WIL IK JE MET DIT BOEK BIJ HELPEN. OP 1 NOVEMBER 2012 BEN IK BEGONNEN MET SPORTEN. OP DAT MOMENT WOOG IK MAAR LIEFST 107 KILO. HET WAS DUS ECHT NODIG DAT ONS MOOWKE ZOU GAAN KNALLEN...

Ik wilde zo niet meer door blijven gaan, bro. Ik at heel erg ongezond en deed alles met tegenzin. Zelfs mijn auto parkeerde ik met het portier naar de ingang van mijn huis, zodat ik niet om mijn auto heen hoefde te lopen. Zó lui was ik gewoon. Ik dacht echt: ik moet hier iets aan doen. Ik was al wel lid van een sportschool, maar ik sponsorde alleen maar – ik schreef me in, maar ging er nooit naartoe. Ik dacht steeds: maandag ga ik beginnen. Telkens weer uitstellen, uitstellen, uitstellen. Ik paste mijn broeken niet meer en was er echt klaar mee. Dus ben ik naar de gym gegaan en daar ben ik nooit meer mee gestopt.

Ik begon in die periode ook video's te maken van mezelf en van mijn trainingen. Het begon als grapje, maar veel mensen vonden het leuk. Ik motiveerde hen en dat

motiveerde mij weer. Mijn doel was heel duidelijk: ik moest afvallen. Mensen gingen mij zien als voorbeeld, dus dan kon ik er niet bij lopen als een zoutzak. Ik viel inderdaad af en naarmate ik verschil begon te zien, begon ik het trainen echt leuk te vinden. Dat zorgde ook weer voor meer motivatie.

**ELKE KEER DACHT
IK: MAANDAG
GA IK ÉCHT
BEGINNEN, MAAR
IK STELDE HET
STEEDS UIT.**

TOEN IK EENMAAL STARTTE MET SPORTEN, VOELDEN DIE KAPSALONS NIET MEER ZO GOED. INMIDDELS WEET IK DAT VOOR EEN GEZOND EN STERK LICHAAM, VOEDING EN RUST HET ALLERBELANGRIJKST ZIJN.

Ik lette nog niet op mijn eten, want dat ik ging trainen maakte voor mij al verschil. Toen ik eenmaal een goed sportritme ontwikkelde, merkte ik dat ik ook minder snel ongezond ging eten. Die kapsalons voelden gewoon niet meer zo goed, je weet toch? Ik kookte tot die tijd nooit, het interesseerde me gewoon niet. Maar ik begon het steeds leuker te vinden, en inmiddels weet ik dat voor een gezond en sterk lichaam voeding en rust het allerbelangrijkst zijn. Daarna komt pas het trainen.

Sinds die tijd let ik op mijn voeding en maak ik simpele en lekkere dingen, al zeg ik het zelf. Eten doen we elke dag, dus kun je er maar beter voor zorgen dat het goed smaakt én goed voor je lijf is. Begin met het opstellen van je doel (blz. 10) en duik de keuken in met mijn recepten (blz. 26). Wil je het jezelf makkelijker maken? Kijk dan ook bij de verschillende voedingsschema's (blz. 88, 116 en 144), die je op weg kunnen helpen. Met deze handvatten én jouw juiste mindset ga jij je doel – of dat nu aankomen, afvallen of stabiel blijven is – 100 procent halen. Ook al is het soms moeilijk: blijf doorgaan, doorgaan, doorgaan. Da's handel, papa!

Je moet in jezelf geloven.

neem dat van mij aan. Doe je dat niet?

Dan kun je een ander ook niet overtuigen om

in jou te geloven. Het begint bij jezelf en bij

jouw doel. Het maakt niet uit wat je

onderweg tegenkomt: ga door!



ONTBREK

Ze zeggen: 'Ontbijt als een koning...', maar ik train altijd op een lege maag, dat heb ik mezelf aangeleerd. Ik sta op, drink mijn pre-workoutshake voor extra energie en ga naar de gym toe, dat vind ik fijn. Anderen vinden het belangrijk om eerst te eten voor een training, dat geeft ze energie. Ook hierbij moet je altijd naar jezelf kijken, niet naar wat een ander doet. Ik eet soms rijst met kip na mijn ochtendtraining als ik daar zin in heb, een ander moet daar misschien niet aan denken en eet het liefst een havermoutje of eitje.

BICEP PAPA HIGH PROTEIN PANCAKE

|| Voor 1 pannenkoek • Bereidingstijd: 15 minuten ||



High protein
pancakemix



Amandelmelk



Boter



Vruchtenjam



Bosvruchten

- 40 g high protein pancakemix (zoals MB Nutrition High Protein Pancake)
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 1 klontje boter
- 1 el vruchtenjam (zoals MB Nutrition Zero% jam – 4 vruchten)
- 75-100 g verse bosvruchten naar keuze (zoals bramen, frambozen, bessen en/of aardbeien)

1. Meng de pancakemix met de amandelmelk in een mengbeker en schud alles goed door elkaar. Je kunt ook een staafmixer gebruiken.

2. Verhit boter in een hete koekenpan. Schenk het beslag in de pan en draai de pan rustig rond, zodat het beslag gelijkmatig over de bodem uitvloeit. Bak de pannenkoek tot de onderkant goudbruin en de bovenkant net droog is. Keer de pannenkoek met een spatel om en bak ook de andere kant in een paar minuten goudbruin.

3. Besmeer de pannenkoek met jam en garneer met de bosvruchten.

Ook nodig

- mengbeker of staafmixer
- spatel

|| VOEDINGSWAARDE ||

ENERGIE: 360 kilocalorieën

VETTEN: 21,8 gram

EIWITTEN: 17,2 gram

KOOLHYDRATEN: 19,2 gram

Kleurrijk fruit zorgt voor een vrolijke pannenkoek. Daar word je blij van, toch?





Bicappa

EEN NIEUW DIN

Mijn lunchgerechten vind ik ook lekker als
avondeten en andersom. Ik eet gewoon graag
waar ik zin in heb en wanneer dat precies is,
maakt me eigenlijk niet zoveel uit. Zolang je er
maar van geniet en die eiwitten hoog zijn, papa!



LUNCHBOWL MET GEROOSTERDE GROENTEN EN FETAKAAS

•|| Voor 1 persoon • Bereidingstijd: 30 minuten ||•



Zilvervliesrijst



Zoete aardappel



Broccoli



Kerstomaatjes



Fetakaas

- 100 g zilvervliesrijst (ongekookt gewicht)
- 100 g zoete aardappel
- 100 g broccoli, in roosjes
- 100 g kerstomaatjes
- 75 g fetakaas

Uit de voorraadkast

- 2 el olijfolie, om in te bakken
- grof zeezout
- 2 el extra vierge olijfolie
- peper

Ook nodig

- bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.

3. Schil de zoete aardappel, snijd hem in blokjes en verdeel samen met de broccoli over de bakplaat.

4. Besprenkel de zoete aardappel en broccoli met de olijfolie en bestrooi met grof zeezout. Bak ze in ongeveer 20 minuten goudbruin.

5. Snijd intussen de kerstomaatjes doormidden.

6. Verdeel de rijst, zoete aardappel, broccoli en kerstomaatjes over een kom. Schenk de extra vierge olijfolie over de salade en verkrummel de fetakaas erover. Breng op smaak met peper.

•|| VOEDINGSWAARDE ||•

ENERGIE: 897 kilocalorieën

VETTEN: 61,3 gram

EIWITTEN: 22 gram

KOOLHYDRATEN: 62 gram

Je kunt de bowl mooi presenteren door de ingrediënten in 'vakjes' te verdelen.

Ziet er vrolijk uit, toch?



GEZONDE LIFESTYLE

Met dit schema krijg je 2300-2500 calorieën per dag binnen.

MAANDAG

ONTBIJT	300 gram volle kwark met 25 gram MB Nutrition Whey Protein Pro, 1 banaan en 100 gram blauwe bessen	665 kcal
TUSSEN-DOORTJE	bessen-proteïnesmoothie (recept, blz. 57)	160 kcal
LUNCH	4 sneetjes volkorenbrood met 3 gebakken eieren	674 kcal
TUSSEN-DOORTJE	50 gram cashewnoten	308 kcal
DINER	nasi (recept, blz. 68) met 2 gebakken eieren	800 kcal
TOTAAL		2607 kcal

DINSDAG

ONTBIJT	300 gram volle kwark met 25 gram MB Nutrition Whey Protein Pro, 1 banaan en 100 gram blauwe bessen	665 kcal
TUSSEN-DOORTJE	2 gekookte eieren	160 kcal
LUNCH	salade met kip (recept, blz. 49)	487 kcal
TUSSEN-DOORTJE	100 gram wortel en 100 gram komkommer met 50 gram hummus	205 kcal
DINER	nasi (recept, blz. 68) met 2 gebakken eieren	800 kcal
TOTAAL		2317 kcal



KOOK JEZELF FIT EN GEZOND! HET IS TIJD OM HET MAXIMALE UIT JEZELF TE HALEN.

WIL JE DE ALLERBESTE RESULTATEN HALEN IN DE SPORTSCHOOL? WAT JE EET BEPAALT JE RESULTAAT! MET *KOKEN MET MO BICEP* MAAK JE SNEL EN SUPERSIMPEL DE BESTE RECEPTEN, DIE PASSEN BIJ JOUW TRAININGSDOEL.

Of je nu wilt afvallen, spieren opbouwen of een gezonde lifestyle behouden, dat gaat je lukken met het boek van Mo!

- met 6-weeken-voedingsschema's voor jouw doel
- 25 makkelijke recepten
- meer dan 50 motivatietips

Begin vandaag nog: bepaal je trainings- en eetdoelen en ga daar helemaal voor. Mo Bicep laat je zien hoe belangrijk het is om een doel voor ogen te houden, te leren van je valkuilen en te gaan voor wat jij wilt bereiken. Het maakt niet uit wat je onderweg tegenkomt. Je zult misschien weleens terugvallen, maar als je 1000 keer valt en je staat 1001 keer op, dan ben je sterker dan ooit.

'HET IS VALLLEN, OPSTAAN EN DOORGAAN. MAAR BLIJF ALTIJD GELOVEN!'

MO BICEP



9 789021 591285

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

