





Midden-Oosterse salade
met bulgur, ovengroenten en feta



Thaise maaltijdsalade
met pittige biefstukpuntjes



veel groente x bereidingstijd 15 min. x
balans x geschikt voor het hele gezin x



Mini tortilla's
met garnalen, groente en limoenmayonaise



Balinese wokschotel
met broccoli en biefstukreepjes en knoflookrijst



< alle recepten



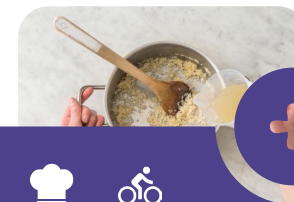
Balinese wokschotel
met broccoli en biefstukreepjes en knoflookrijst

Deze Balinese wokschotel bevat een rijke hoeveelheid groente, en is door de mix van basmatirijst en bloemkoolrijst erg voedzaam.



Stap 1

Snijd de broccoli in roosjes, verwijder de steelaanzet van de sperziebonen, schil de gember en pers de knoflook



Stap 2

Voeg de basmatirijst toe aan 125 milliliter kippenbouillon





Anja Knol
35 jaar

woont ook in Rotterdam

30-40

gezelligheid

klaar voor de strijd!

Meer over Anja

Als echt gezelligheidsdier wil ik de strijd tegen de kilo's niet alleen aan gaan. Mijn ideale buddy motiveert, support en staat open voor een gezellige babbel! :-)

Stuur Anja een bericht



Chat met Anja

Je berichtverzoek is door Anja geaccepteerd op 24-03-2021

Felice



Hallo Anja! Wat leuk dat je ook gebruik maakt van Body Buddy. Het lijkt me leuk om je beter te leren kennen en wie weet samen de strijd tegen de kilo's aan te gaan! Groetjes, Felice

11:04



Anja

Hoi Felice, wat leuk dat je me een berichtje stuurt! Ik ben heel erg nieuwsgierig naar jouw doelen..

11:22

Felice



AfvalLEN, de strijd tegen de kilo's eindelijk starten. En niet alleen voor mijn uiterlijk, maar ook om mentaal vooruit te gaan en beter in mijn vel te zitten! Maar daar heb ik echt iemand bij nodig om samen mee te...



Je hebt je buddy gevonden!

Gefeliciteerd

Anja & Felice, vanaf dit moment starten jullie samen de reis richting een gezonder leven en lichaam!



Samen koken?

Wellicht is dit recept ideaal om jullie buddyship te vieren





Yoga

Kom tot rust met deze yoga oefeningen

+ toevoegen aan routine



Hardlopen

Bewegen in de buitenlucht!

+ toevoegen aan routine



Zwemmen

Een ideale oefening voor alle spiergroepen

De voordelen van zwemmen

Zwemmen is de manier om alle spiergroepen te trainen. Doordat je je hele lichaam gebruikt om je door het water te bewegen, is zwemmen een hele goede toevoeging aan je routine.



Deze buddy's gingen je voor

Amanda startte met zwemmen in de eerste...
...E...
...ennis...ied

