

E-BOOK

# BUILD HER UP

*Van angst voor aankomen naar durven groeien*

LISE SCHOENMAKERS

# INHOUD

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord                                                           | 03 |
| Hoofdstuk 1 – Wat is bulken (en waarom het niet eng hoeft te zijn)? | 04 |
| Hoofdstuk 2 - Lean bulk basics: wat heb je nodig?                   | 06 |
| Hoofdstuk 3 – Bulken zonder obsessie                                | 08 |
| Hoofdstuk 4 – Veelgemaakte fouten (en hoe je ze voorkomt)           | 10 |
| Hoofdstuk 5 – Jouw lean bulk stappenplan                            | 12 |
| Hoofdstuk 6 – Body image tijdens het bulken                         | 14 |
| Hoofdstuk 7 – Mijn verhaal                                          | 16 |
| Hoofdstuk 8 – Recepten & producttips                                | 18 |
| Hoofdstuk 9 – Supplementen                                          | 25 |
| Hoofdstuk 10 – Dankwoord + wil je dit niet alleen doen?             | 27 |



# VOORWOORD

## Waarom dit Ebook?

Toen ik zelf begon met bulken, was ik bang. Bang om aan te komen. Bang dat ik mijn 'strakke' lijf zou kwijtraken.

Maar ik wist ook: ik wil spiermassa opbouwen en sterk zijn. Echt sterk. En daarvoor moest ik iets doen wat ik jarenlang vermeed: eten in een surplus.

In dit e-book neem ik je stap voor stap mee in de wereld van lean bulken. Zodat jij gaat snappen dat aankomen niet eng hoeft te zijn – het is juist een investering in jouw sterkste ik.

Klaar om te bouwen?  
Liefs,

Lise



# HOOFDSTUK 1 – WAT IS BULKEN (EN WAAROM HET NIET ENG HOEFT TE ZIJN)?

---

## Wat betekent bulken eigenlijk?

Bulken betekent dat je bewust meer calorieën eet dan je lichaam op een dag verbruikt. Dit noemen we ook wel een calorie-overschot.

Het **doel**? Je lichaam genoeg energie geven om spiermassa op te bouwen. Veel vrouwen zijn gewend om 'minder te eten'. Maar als je sterker wil worden en echt resultaat wil halen uit je trainingen, heb je meer energie (voeding!) nodig, niet minder.

*Denk aan een huis bouwen: je kunt niet bouwen zonder bakstenen.  
Calorieën zijn jouw bakstenen.*

## Waarom spiermassa opbouwen calorieën kost

Wanneer je traint met gewichten, maak je kleine scheurtjes in je spieren. Je lichaam heeft energie nodig om deze te herstellen en sterker terug op te bouwen. Als je te weinig eet, heeft je lichaam niet genoeg **brandstof** voor dit herstelproces. Dan blijf je hangen op hetzelfde niveau, of raak je zelfs overtraind. In een lean bulk geef je je lichaam één duidelijke boodschap: we gaan bouwen.

Onderzoek laat zien dat spiergroei optimaal gebeurt in een lichte calorie-surplus ( $\pm 200$ – $300$  kcal per dag boven je onderhoud). In een tekort kun je wel spieren opbouwen als je net begint met trainen, maar na een tijdje stagneert dat.

Bron: Helms et al., 2014, Position stand van de International Society of Sports Nutrition

## De twee vormen van bulken

Niet elke bulk is hetzelfde. Het grote verschil zit 'm in *hoeveel en wat je eet*:

- **Dirty bulk:** Je eet alles wat los en vast zit om maar aan te komen. Vaak leidt dit tot snelle vettoename én spiergroei, maar ook tot minder controle, minder comfort en daarna vaak een strenge cut.
- **Lean bulk:** Je zit in een licht overschot en kiest bewust voor voedzame maaltijden met voldoende eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten. Je bouwt langzamer, maar houdt grip op je lichaam en energie.

*Een lean bulk is wat we willen ;))*

## Waarom bulken niet eng hoeft te zijn

Het idee van aankomen is voor veel vrouwen spannend. We zijn jarenlang geconditioneerd dat slanker beter is. Maar wat als je jezelf toestaat om écht sterker te worden? Om trots te zijn op een lichaam dat groeit, in plaats van krimpt? In een lean bulk:

- Kun je **optimaler** spiermassa opbouwen.
- Ga je aan de slag met bewust eten in plaats van 'op gevoel' altijd maar te weinig eten.
- Zie je je kracht, energie en progressie toenemen.
- Kun je vaak minder eetbuien ervaren, omdat je lichaam eindelijk krijgt wat het nodig heeft.

*"Je hoeft niet bang te zijn om aan te komen. Je mag bang zijn om jezelf klein te houden."*

## Conclusie hoofdstuk 1:

- Bulken = gecontroleerd meer eten om spieren op te bouwen.
- Het is geen vrijbrief om alles te eten, maar een strategie om sterker te worden.
- Een lean bulk helpt je spiermassa opbouwen, zonder stress.
- Door bewust en met kennis te bulken, geef je je lichaam de ruimte om te groeien.



# HOOFDSTUK 2: LEAN BULK BASICS – WAT HEB JE NODIG?

Je weet nu waarom bulken belangrijk is en dat het niet iets is om bang voor te zijn. Maar hoe begin je dan? In dit hoofdstuk leggen we de basis uit: van calorieën tot macro's, timing en voedingskeuzes.

## 1. Bereken je onderhoud (TDEE)

Je onderhoudsbehoefte is het aantal calorieën dat je dagelijks nodig hebt om je gewicht stabiel te houden. Dit is je TDEE: Total Daily Energy Expenditure.

Gebruik een betrouwbare calculator (zoals IIFYM of MyFitnessPal) of laat dit door een coach doen voor meer nauwkeurigheid. Houd rekening met:

- Leeftijd
- Lichaamsgewicht
- Lengte
- Activiteitsniveau
- Trainingsfrequentie

Voorbeeld:

Iemand met een TDEE van 2200 kcal eet tijdens een lean bulk ongeveer 2400 – 2500 kcal per dag.

[KLIK HIER OM JE ONDERHOUD UIT TE REKENEN](#)

## 2. Kies een calorie-overschot

Bij een lean bulk mik je op een overschot van 200-300 kcal per dag boven je onderhoud. Hiermee voorkom je onnodige vetopslag maar geef je je lichaam genoeg brandstof om spiermassa op te bouwen. Let op: je lichaam is geen machine. Monitor je progressie, voel hoe je je voelt, en stuur bij wanneer nodig.

Vaak bouw je op met het aantal kcal in een bulk, omdat je soms op een plateau terecht kan komen.

### 3. Verdeel je macro's

Voor spieropbouw zijn eiwitten essentieel, maar ook koolhydraten en vetten spelen een belangrijke rol.

Een richtlijn:

- Eiwitten: 1,6 – 2,2 gram per kg lichaamsgewicht (bijv. 120g bij 60kg)
- Vetten: 0,8 – 1 gram per kg lichaamsgewicht
- Koolhydraten: de rest van je calorieën

Voorbeeld bij 2500 kcal:

- Eiwit: 130g (520 kcal)
- Vet: 65g (585 kcal)
- Koolhydraten: 349g (1395 kcal)

### 4. Slimme voedingskeuzes

In een lean bulk wil je genoeg eten, maar wel voedzaam blijven eten. Denk aan:

- Havermout, rijst, pasta, brood, zoete aardappel
- Eieren, kip, tofu, vis, kwark, peulvruchten
- Avocado, noten, olijfolie, pindakaas
- Gedroogd fruit, smoothies, granola, (zelfgemaakte) eiwitrepn

Pro tip: voeg caloriedicke toppings toe (pindakaas, honing, olie) om makkelijk aan je energie te komen zonder enorme hoeveelheden te hoeven eten.

### 5. Timing van je maaltijden

Verdeel je calorie-inname over 4–6 eetmomenten per dag, afgestemd op je training. Zorg dat je altijd eet:

- Voor de training (energie)
- Na de training (herstel)

### Conclusie hoofdstuk 2:

Ken je onderhoud en voeg  $\pm 200$ -300 kcal toe.

Verdeel je macro's met voldoende eiwitten.

Kies voor voedzaam én energierijk eten.

Plan je maaltijden slim rond je trainingen.



## HOOFDSTUK 3: BULKEN ZONDER OBSESSIE

Een lean bulk draait om méér eten, maar ook om meer vertrouwen. En juist dát stuk vinden veel vrouwen spannend. Hoe blijf je rustig terwijl je lichaam verandert? Hoe voorkom je dat je weer in controle of obsessie schiet?

### De kracht van mindset in je bulk

Wat je denkt, beïnvloedt wat je doet. En dus ook hoe je bulk. Als je alleen focust op hoe je lichaam eruitziet, is het makkelijk om jezelf te verliezen in cijfers, calorieën of weegmomenten. Maar een succesvolle lean bulk draait juist om geduld, consistentie en zelfzorg.

*"Je bent geen machine. Je bent een mens. En mensen groeien in fases."*

### Praktische tips om obsessie te voorkomen

1. *Monitor met beleid:* Je hoeft niet dagelijks te wegen of alles 100% precies te tracken. Focus liever op gemiddelden per week, foto's en hoe je je voelt in je lijf en training.
2. *Kies voor flexibele tracking:* Gebruik MyFitnessPal of een vergelijkbare app, maar laat ruimte voor variatie. Bulken is ook leren vertrouwen op verzadiging en energieniveau.
3. *Focus op kracht, niet gewicht:* Meet je progressie in de gym: til je zwaarder? Herstel je beter? Dan ben je goed bezig – ongeacht wat de weegschaal zegt.
4. *Praat met een coach of buddy:* Iemand die met je meekijkt, kan je helpen relativiseren en bijsturen zonder oordeel. Je hoeft dit niet alleen te doen <3

### Wetenschap: minder obsessie = beter resultaat

Onderzoek laat zien dat te strakke controle op voeding (zoals restrictieve diëten of dagelijks wegen) juist kan leiden tot meer stress, meer eetbuien en minder plezier in sporten (Herman & Polivy, 2008). Een flexibele aanpak zorgt daarentegen voor meer duurzame gedragsverandering en betere resultaten op lange termijn.

*Bulken zonder stress = beter voor je lichaam én je hoofd.*

## Visualisatie: de groeicurve

Stel je een rechte lijn voor van links naar rechts. Dat is hoe we willen dat progressie eruit ziet. Maar echte progressie? Die ziet eruit als een slingerende lijn omhoog – met pieken, dalen, pauzes en sprongen.

Dat is normaal. Dat is groei.

Je kunt een grafiekje maken met een lichte opwaartse lijn die af en toe zakt en dan weer stijgt – met daaronder de quote: “Trust the curve.”

## Conclusie hoofdstuk 3:

Je hoeft niet alles perfect te doen om sterker te worden. Maar je mag jezelf wél serieus nemen in dit proces. Groei ontstaat niet door druk, maar door rust en consistentie.



# HOOFDSTUK 4: VEELGEMAAKTE FOUTEN (EN HOE JE ZE VOORKOMT)

Het idee van bulken is simpel. Maar de praktijk? Die kan soms rommelig zijn. In dit hoofdstuk bespreken we de meest gemaakte fouten tijdens een lean bulk – en hoe jij ze voorkomt.

## Fout 1: Te weinig calorieën eten

Veel vrouwen durven niet écht een overschot aan te houden, en blijven op of net boven onderhoud hangen. Het gevolg: minimale spiergroei, veel frustratie, en de gedachte: “Bulken werkt niet voor mij.”

Oplossing: Houd een reëel overschot van  $\pm 200$ – $300$  kcal per dag aan. Monitor je gewicht en kracht. Merk je dat er wekenlang niets gebeurt? Dan eet je waarschijnlijk te weinig.

## Fout 2: Alleen focussen op voeding

Voeding is belangrijk, maar zonder een goed trainingsschema gebeurt er weinig.

Spieren hebben een prikkel nodig om te groeien.

Oplossing: Combineer je bulk met progressive overload in de gym. Train 3–5x per week gericht met focus op compound-oefeningen en herhaalbare progressie.

## Fout 3: Bang zijn voor vet en het proces stoppen

Zodra je merkt dat je iets aankomt (ook al is het deels spiervolume), kun je in paniek raken. Daardoor stoppen veel vrouwen voortijdig met bulken.

Oplossing: Bepaal vooraf hoe lang je wilt bulken en hou daaraan vast. Verwacht lichte gewichtstoename. Spiergroei zonder enige vetopslag is bijna onmogelijk – en dat is oké.

## Fout 4: Alles loslaten en dirty bulken

Het andere uiterste: je eet 'alles maar' omdat je denkt dat je in een bulk alles mag. Dit kan leiden tot te veel vetmassa, een opgeblazen gevoel en een negatieve relatie met voeding.

Oplossing: Hou een structuur aan, blijf voedzaam eten en track je inname indien nodig. Een bulk is niet hetzelfde als 'alles mogen' – het is gericht bouwen.

## Fout 5: Geen geduld

- Veel vrouwen willen na 2 weken al resultaat zien. Maar spieropbouw is een traag proces. Als je elke week iets verandert omdat je denkt dat het niet werkt, saboteer je jezelf.
- Oplossing: Geef jezelf minstens 3-6 maanden (liefst langer!) voordat je conclusies trekt. Geduld is je sterkste tool in een bulk.

# HOOFDSTUK 5: JOUW LEAN BULK STAPPENPLAN

Je weet nu wat een lean bulk is, waarom het waardevol is en welke valkuilen je moet vermijden. Maar hoe begin je nu concreet? In dit hoofdstuk neem ik je stap voor stap mee in het opzetten van jouw eigen lean bulk. Dit is geen 'one size fits all'-aanpak, maar een flexibel plan waarmee jij gericht kunt groeien.

## Stap 1: Bereken je caloriebehoefte

- Om spiermassa op te bouwen, heb je een klein calorie-overschot nodig. Richtlijn: 5-15% boven je onderhoudsniveau. Een coach kan je hier natuurlijk perfect bij helpen.
- Onderhoud = het aantal calorieën waarbij je gewicht stabiel blijft.
- Bulk = onderhoud + 200 tot 300 kcal per dag (voor vrouwen vaak tussen 150-300 kcal extra).
- Let op: meer eten betekent niet méér spieren. Het risico op vetmassa neemt toe als je te veel of te snel eet.

## Wetenschappelijk onderbouwd:

- Een studie van Slater et al. (2019) toont aan dat een gematigd overschot (rond de 10%) effectiever is voor spieropbouw zonder overmatige vettoename dan een groot overschot.

## Stap 2: Focus op je macronutriënten

- Eiwitten: 1.6-2.2 gram per kg lichaamsgewicht (Helms et al., 2014)
- Koolhydraten: je belangrijkste energiebron voor trainingen
- Vetten: essentieel voor hormonen, mik op minimaal 0.8-1 gram per kg lichaamsgewicht
- Een gebalanceerde verdeling zorgt ervoor dat je voeding je training ondersteunt – én niet alleen je gewicht verhoogt.



### Stap 3: Stel een effectief trainingsplan op

Zonder weerstandstraining is bulken gewoon 'aankomen'. Je hebt een trainingsschema nodig dat:

- Gericht is op progressieve overload (steeds zwaarder of moeilijker)
- Genoeg volume bevat per spiergroep (meestal 10–20 sets per week per spiergroep)
- Herstel respecteert (rustdagen, slaap, voeding)

### Stap 4: Houd je progressie bij

- Meet niet alleen je gewicht. Denk ook aan:
- Foto's (1x per maand)
- Omvangmetingen
- Je prestaties in de gym (meer reps? zwaarder gewicht?)
- Hoe je je voelt (energie, honger, slaap)
- Progressie is meer dan een cijfer op de weegschaal.

### Stap 5: Check-ins en bijsturen

- Een lean bulk is geen rechte lijn. Misschien groei je sneller dan gedacht. Of kom je niks aan? In beide gevallen: bijsturen. Laat dit eventueel met een coach doen voor rust en objectiviteit.

### Stap 6: Blijf geduldig en mild

- Spiergroei kost tijd. Verwacht niet dat je na 4 weken een nieuw lichaam hebt. Een lean bulk duurt vaak 3–6 maanden of zelfs langer – afhankelijk van je startpunt en doel.
- "Je bouwt geen huis in één dag. Waarom zou je je lichaam dan wel zo snel willen verbouwen?"

### Wat deed ik?

- "Ik begon met +200 kcal per dag, bouwde dit rustig op, en zag m'n gewicht gemiddeld 0,2–0,4 kg per week stijgen. Ik trainde 5x per week, checkte wekelijks m'n progressie met m'n coach en stuurde bij als dat nodig was. Wat me rust gaf? Dat ik niet alles zelf hoefde uit te vogelen."

### Conclusie hoofdstuk 5

- Je lean bulk hoeft niet ingewikkeld te zijn – zolang je weet wat je doet en bewust keuzes maakt. Met dit stappenplan heb je de tools in handen om verantwoord te groeien. En onthoud: consistency beats perfection.



## HOOFDSTUK 6: BODY IMAGE TIJDENS HET BULKEN

Veel vrouwen starten een bulk met lichamelijke onzekerheden. En het idee dat je 'groter' wordt, kan gevoelens triggeren van onzekerheid, schuld of twijfel. In dit hoofdstuk leer je hoe je op een gezonde manier omgaat met je zelfbeeld tijdens het bulken.

### Waarom bulken je zelfbeeld uitdaagt

We leven in een maatschappij die slank zijn vaak beloont. Dus als jij bewust kiest voor méér, voor groeien, voor aankomen — dan ga je tegen die stroom in. En dat is moedig. Maar soms ook lastig.

Veelvoorkomende gedachten:

- “Ik zie er voller uit, straks vinden anderen daar iets van.”
- “Mijn kleding zit anders, ben ik nog wel mooi?”
- “Als ik nu stop, heb ik gefaald.”

Deze gedachten zijn normaal, maar hoeven je gedrag niet te bepalen.

### Tools om je zelfbeeld te ondersteunen

1. Focus op wat je lijf kán, niet alleen hoe het eruitziet
  - Houd een krachtlogboek bij: zie je vooruitgang?
  - Vier PR's (persoonlijke records) net zo hard als esthetiek
2. Kies kleding waarin jij je prettig voelt
  - Draag kleding die meebeweegt met je lichaam
  - Shop bewust kleding die past bij je huidige fase
3. Wees kritisch op je feed
  - Volg vrouwen met diverse lichaamstypen
  - Ontvolg accounts die je onzeker maken
4. Schrijf affirmaties of reminders
  - “Ik ben waardig in elk lichaam.”
  - “Mijn lichaam verandert, maar mijn waarde blijft.”
5. Praat erover
  - Met een coach, vriendin of therapeut
  - Je hoeft het niet allemaal alleen te verwerken



## Wetenschap: zelfcompassie helpt

Onderzoek toont aan dat zelfcompassie – het vriendelijk benaderen van jezelf bij ongemak – leidt tot minder negatieve lichaamsbeleving en meer motivatie voor gezonde gedragingen (Neff, 2003).

Zelfliefde is dus niet soft, maar een krachtige basis voor groei.

Je mag groeien én van jezelf houden. Dat is geen tegenstelling, dat is juist de bedoeling.

## Persoonlijk voorbeeld van Lise

“Er waren momenten dat ik m’n buik zag en dacht: is dit oké?  
Maar toen keek ik ook naar m’n benen – gespierder dan ooit.  
Naar m’n armen – krachtiger.  
Naar mijn energie – stabiel.

Ik ben dit lijf meer gaan waarderen niet ondanks de groei, maar juist door die groei. Want dit lijf laat me liften, lachen, en leiderschap nemen over mijn doelen.”

## Conclusie hoofdstuk 6

- Je hoeft je niet altijd ‘mooi’ te voelen om goed bezig te zijn. Body image tijdens een bulk draait om mildheid, dankbaarheid en perspectief. Je groeit niet alleen fysiek, maar ook in zelfliefde en zelfzorg.
- Laat je spiegel geen stopbord zijn, maar een reflectie van je kracht.



## HOOFDSTUK 7: MIJN VERHAAL

---

– van bang naar bouwen

### Van controle naar groei

Jarenlang wilde ik al méér spiermassa, méér kracht, een lichaam dat echt iets uitstraalt. Maar ik hield mezelf klein. Letterlijk. Ik dacht dat ik eerst 'lean genoeg' moest zijn om te mogen bulken. Daardoor at ik weinig, sportte veel – en ja, dat gaf me een 'strakke buik', maar nooit voldoening. Ik stond stil.



### Het negatieve stemmetje

In m'n hoofd zat dat kritische stemmetje: "je bent te dik" en even later "je bent te dun". Ik schoot van het ene doel in het andere: de ene week wilde ik cutten, de andere week toch maar weer bulken. Het was chaos. Geen rust, geen focus

### Mijn eerste bulk: te veel, te snel

Toen ik eindelijk besloot écht te bulken, ging ik er vol in. Maar ik maakte de fout om té veel en té snel te eten. Elke week zag ik de weegschaal omhooggaan – en dacht: top! Maar uiteindelijk bouwde ik meer vetmassa op dan spiermassa. Ja, ik werd sterker, maar ik voelde me ook zwaarder, minder fit en op een gegeven moment zelfs oncomfortabel in mijn eigen lijf.

## De les: bulken is een vaardigheid

Pas toen ik samen met een coach mijn aanpak herzag, begon het te klikken. We startten met een korte cut om mijn vetpercentage wat te verlagen. Daarna bouwden we langzaam en gericht – met check-ins, duidelijke structuur en een plan dat écht werkte. Dat gaf me zoveel rust. Nu snap ik: bulken is een proces, geen sprint.

## En nu?

Ik bulkte inmiddels al langer dan een jaar (met soms wat pauzes). Ik voel me krachtig, zelfverzekerd én in controle – omdat ik mezelf die kans geef om te bouwen. En omdat ik weet: groeien doe je van binnen én van buiten.

“It’s a looongg process – maar zó waardevol.”



# HOOFDSTUK 8: RECEPTEN & PRODUCTTIPS

## Ontbijt



Havermout met eiwitpoeder, amandelen, appel en kaneel

🕒 5 min. | kcal: 845

**35g** - Amandelen, ongebrand  
**130g** - Havermout  
**20g (1 scheepje)** - Wei eiwitpoeder, met smaak  
**220g (1 ½ stk)** - Appel, middelgroot

**1-2 tl** - Kaneel

*Voor dit recept wordt een eiwitpoeder met vanillesmaak aanbevolen*

Eiwit: **41 g**   Koelhydraten: **104 g**   Vet: **29 g**

1. Voeg de havermout, het eiwitpoeder en het water toe aan een kom tot een consistentie naar keuze.
2. Was de appel en snijd hem in plakjes.
3. Serveer de havermout met de stukjes appel, kaneel en amandelen er bovenop.



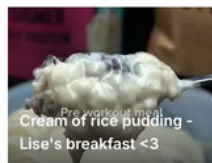
overnight oats met lotus speculoos

🕒 5 min. | kcal: 845

**385g** - Optimal kwark - winterglow  
**105g** - Havermout  
**30g (~1.5 el)** - Lotus Biscoff speculoos  
**20g (~1.5 el)** - Chiazaad  
**15g (2 stk)** - Koekjes, speculoos, Lotus Biscoff

Eiwit: **45 g**   Koelhydraten: **104 g**   Vet: **27 g**

1. Mix de kwark en havermout in een bakje
2. Smelt de speculoos en doe deze er overheen
3. Kruimel een koekje over het geheel



Pre workout meal  
Cream of rice pudding -  
Lise's breakfast <3

🕒 5 min. | kcal: 804

**110g (1 stk)** - Banaan  
**5g (1 scheepje)** - Flavn Tasty, Geschmackspulver (flavour powder) Black and White Vanilla, ESN  
**100g** - Instant Rice Pudding, VAYU  
**35g (1 1/3 scheepje)** - Designer Whey Protein, elke smaak, ESN  
**20g** - Pure Chocola 85%  
**10g (~1.5 el)** - Cacao nibs

Eiwit: **40 g**   Koelhydraten: **117 g**   Vet: **18 g**

1. Meng de cream of rice pudding met de cacao nibs
2. Vul met kokend water (dit doe ik echt op de gok, meestal tel ik 3 of 4 seconde)
3. Mixeennnn
4. Stukje chocola neerleggen
5. Whey drip maken met een heel klein drupje water en goed mixen
6. Whey drip over de cream of rice en aftoppen met banaan
7. Smakelijk :)





Biscoff eiwitpap

🕒 5 min. 🍳 10 min. | kcal: 845

**30g (~1.5 el)** - Lotus Biscoff speculoos  
**30g (1 schepje)** - Wei eiwitpoeder, met smaak  
**120g** - Havermout  
**20g (3 stk)** - Koekjes, speculoos, Lotus Biscoff  
**10g (~2 tl)** - Amandelpasta, 100% amandel

*Gebruik minstens twee keer zoveel vloeistof als havermout. Gebruik een eiwitpoeder met vanillesmaak.*

Eiwit: **41 g** Kooolhydraten: **102 g** Vet: **30 g**

1. Doe de havermout en het water in een pan. Voeg een snufje zout toe. Breng alles aan de kook, zet het vuur dan laag en laat de inhoud ongeveer 3 minuten sudderen. Roer voortdurend. Voeg zo nodig meer water toe tot de gewenste consistentie is bereikt. Haal de pap van het vuur en voeg het eiwitpoeder toe. Roer goed om eventuele klontjes te verwijderen.
2. Roer de speculoos en amandelpasta erdoor, en verkruiemel het koekje erover.



Ei en kaas bagel

🕒 5 min. 🍳 10 min. | kcal: 845

**105g (2 stk)** - Ei, heel  
**45g** - Cheddar, 50+  
**200g (2 ½ stk)** - Gewone bagel

Eiwit: **43 g** Kooolhydraten: **103 g** Vet: **28 g**

1. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Breek de eieren, giet in de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak ze voor ongeveer 3 minuten of tot het eiwit is gestold. Je kunt de eieren ook voor 1-2 minuten aan beide kanten bakken.
2. Snijd de bagel doormidden en rooster hem.
3. Beleg de bagel met de gebakken eieren en de kaas. Eet smakelijk!

## Lunch



Wrap met kalkoen

🕒 10 min. | kcal: 840

**175g (4 stk)** - Volkoren tortilla, medium  
**50g (3 plakken)** - Kalkoen, vleeswaren  
**60g (1 stk)** - Tomaten  
**40g** - Parmezaanse kaas, 30+  
**40g (4 bladeren)** - IJsbergsla  
**60g** - Roomkaas, 11% vet, Philadelphia Light

Eiwit: **43 g** Kooolhydraten: **103 g** Vet: **28 g**

1. Was de sla en de tomaat. Droog de sla en snijd de tomaat in plakjes.
2. Leg de tortilla op een plat bord en besmeer deze met roomkaas. Rasp de parmezaanse kaas.
3. Beleg met de vleeswaren, sla, tomaat en parmezaanse kaas.
4. Vouw de wrap op en geniet ervan!





Bagel met kip en pesto

🕒 5 min. 🕒 15 min. | kcal: 840

**190g (2 ½ stk)** - Gewone bagel  
**15g (~3 tl)** - Roomkaas, 11% vet, Philadelphia Light  
**100g** - Kipfilet, rauw  
**45g (~3 el)** - Pesto met basilicum

Eiwit: **41 g** Kooldhydraten: **102 g** Vet: **29 g**

1. Snijd de bagel doormidden en rooster hem goudbruin.
2. Kruid de kip met zout en peper. Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij niet meer roze is in het midden. Snijd de kip daarna in plakjes.
3. Doe de pesto, roomkaas en gesneden kip op de geroosterde bagel.



Gegrilde kip- en mozzarella-tosti

🕒 10 min. 🕒 15 min. | kcal: 840

**30g** - Verse mozzarella, 18% vet  
**80g** - Kipfilet, rauw  
**215g (5 plakken)** - Volkorenbrood  
**45g (~3 el)** - Mayonaise, minder vet, 26-28%  
**125g (1 stk)** - Rode paprika  
**85g (1 stk)** - Tomaten

Eiwit: **44 g** Kooldhydraten: **104 g** Vet: **27 g**

1. Bak de kip in een pan op middelhoog vuur goudbruin. Bak de kip goed gaar, maar zorg ervoor dat de kip niet droog wordt. Snijd daarna in plakjes.
2. Snijd de mozzarella, tomaat en rode peper in plakjes.
3. Smeer de mayonaise op het brood en beleg met een laag mozzarella, tomaat, kip en rode peper. Leg er dan een snee brood bovenop.
4. Gebruik een tosti-ijzer om de tosti te grillen of gril de tosti in een voorverwarmde oven op 200 °C.
5. Wanneer de kaas begint te smelten en het brood bruin wordt, is de tosti klaar. Eet smakelijk!



Zoetzure kip en groenten met rijst

🕒 5 min. 🕒 20 min. | kcal: 840

**30g** - Zoetzure saus  
**170g (1 stk)** - Rode paprika  
**85g** - Snelkookrijst, ongekookt  
**25g (~1.5 el)** - Olijfolie  
**170g** - Sperziebonen  
**140g** - Kipfilet, rauw  
**65g (¾ stk)** - Ui

Eiwit: **41 g** Kooldhydraten: **103 g** Vet: **28 g**

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met licht gezouten water.
2. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd in stukjes.
3. Snijd de kip in kleinere stukken.
4. Verwarm een wok of grote pan met de olie op middelhoog vuur en bak de kip, ui, sperziebonen en paprika in de zoetzure saus tot de kip goudbruin en doorbakken is, maar niet droog.
5. Serveer met de rijst.





Pasta met tonijn en paprika

🔪 10 min. 🍳 15 min. | kcal: 848

20g (~1.5 el) - Olijfolie  
225g (1 ½ stk) - Groene paprika  
95g (1 blikje) - Tonijn, in water, blik  
125g - Volkorenpasta, ongekookt  
225g (1 ½ stk) - Rode paprika  
1-2 el - Citroensap  
2-4 Blaadjes - Basilicum, vers

Eiwit: 44 g Koolhydraten: 108 g Vet: 26 g

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met licht gezouten water en giet daarna af.
2. Spoel ondertussen de paprika af en snijd in stukjes. Laat de tonijn uitlekken. Verhit een pan met olie op middelhoog vuur en bak hierin de paprika tot ze zacht worden. Voeg dan de tonijn toe en bak tot het volledig is opgewarmd.
3. Meng de pasta door de paprika en tonijn en breng op smaak met basilicum, citroensap, en zout en peper. Serveer, eet smakelijk!

## Avond eten



Rijst met tonijn, avocado en komkommer

🔪 5 min. 🍳 20 min. | kcal: 777

75g (½ blikje) - Tonijn, in water, blik  
10g (~2 tl) - Sesamolie  
215g (¾ stk) - Komkommer  
120g - Zilvervliesrijst, ongekookt  
75g (½ stk) - Avocado, vers

Eiwit: 32 g Koolhydraten: 97 g Vet: 28 g

1. Spoel de rijst af voor het koken. Kook in een pan met licht gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Laat de tonijn uitlekken. Spoel de komkommer af en snijd in plakjes. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel het vruchtvlees eruit en snijd het in blokjes.
3. Serveer de rijst met de tonijn, komkommer en avocado. Sprengel de olie erover en breng op smaak met zout, peper en andere kruiden naar keuze. Eet smakelijk!



Kip teriyaki met rijst, broccoli en sperziebonen

🔪 10 min. 🍳 20 min. | kcal: 770

115g - Sperziebonen  
105g - Zilvervliesrijst, ongekookt  
195g (½ hoofd) - Broccoli  
20g (~1.5 el) - Kokosolie  
100g - Kipfilet, rauw  
1-4 el - Teriyaki marinade (Kikkoman)

Eiwit: 39 g Koolhydraten: 95 g Vet: 25 g

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met licht gezouten water.
2. Was de groenten en snijd vervolgens de broccoli en de steel in kleinere stukken. Snijd de kip in kleinere stukken.
3. Verhit een grote pan of wok op middelhoog vuur met de olie. Voeg de sperziebonen en broccoli toe en droog ze ongeveer 5 minuten.
4. Voeg de kip toe en bak tot deze goudbruin en doorbakken is, maar niet droog. Voeg de teriyakisaus toe en roer alles door elkaar tot de kip en groenten gelijkmatig bedekt zijn.
5. Serveer de kip en groenten met de rijst.





Spaghetti met garnalen, pesto en tomaatjes

🕒 5 min. 🍳 10 min. | kcal: 770

55g - Groene pesto, vegan  
125g - Spaghetti, volkoren, onbereid  
125g - Garnalen, bereid, diepvries  
165g (11 stk) - Cherrytomaatjes

1 el - Citroensap  
1/2 Handjevol - Basilicum, vers

Eiwit: 38 g Kooldhydraten: 95 g Vet: 26 g

1. Ontdooi de garnalen voor gebruik.
2. Was de tomaatjes en snijd ze doormidden. Was en hak de basilicum fijn.
3. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Giet de pasta af en voeg de pesto, ontdooide garnalen, tomaten, basilicum en gekookte spaghetti toe aan een kom. Meng goed en voeg voor het opdienen het citroensap toe.



Snelle groente- en zalmroerbak

🕒 5 min. 🍳 15 min. | kcal: 770

110g - Zalm, gekweekt in Noorwegen, rauw  
100g - Zilvervriesrijst, ongekookt  
285g - Roerbakmix, koeling  
10g (~1 el) - Sesamzaad

1-2 el - Sojasaus

Eiwit: 38 g Kooldhydraten: 94 g Vet: 26 g

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met licht gezouten water.
2. Breng de zalm op smaak met zout en peper. Bak de zalm in een paar minuten aan elke kant goudbruin in een pan met een scheutje water op middelhoog vuur. Bak tot het midden van de vis niet meer doorsichtig is en gemakkelijk uit elkaar valt. Haal uit de pan.
3. Bak de roerbakmix in dezelfde pan. Breng op smaak met zout, peper en sojasaus indien gewenst.
4. Serveer de roerbak met de zalm en rijst. Garneer met de sesamzaadjes. Eet smakelijk!



Mediterrane kipsalade met zongedroogde tomaatjes, aubergine en zilvervriesrijst

🕒 10 min. 🍳 20 min. | kcal: 770

65g - Total 0%, Natuurlijke yoghurt, Fage  
25g (5 stk) - Zongedroogde tomaten, zonder olie  
95g (8 stk) - Radijs  
20g (~1.5 el) - Olijfolie  
220g (1/2 stk) - Aubergine  
85g - Kipfilet, rauw  
100g - Zilvervriesrijst, ongekookt

1-2 el - Peterselie, fijngehakt  
1-2 tl - Citroensap

Eiwit: 37 g Kooldhydraten: 94 g Vet: 26 g

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (gas) of 180 °C (hetelucht). Spoel de aubergine en radijsjes af en snijd ze samen met de zongedroogde tomaten in blokjes.
2. Leg de aubergine op een met bakpapier beklede bakplaat en voeg zout, peper, kruiden naar keuze en helft van de olie toe. Bak de aubergine goudbruin gedurende 15-20 minuten in de oven.
3. Spoel de rijst af voor het koken. Kook volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met licht gezouten water.
4. Kruid de kip met zout en peper en snijd in kleine stukjes. Bak de kip in een pan met olie op middelhoog vuur ongeveer 5-7 minuten aan beide zijden, tot het midden niet meer roze is.
5. Meng de peterselie, yoghurt en citroensap in een kom en breng op smaak met zout en peper.
6. Meng alle ingrediënten in een kom en serveer. Eet smakelijk!



# Snack



Rijstwafels met chocolade, banaan en een proteïneshake

🕒 5 min. | kcal: 545

**25g (1 schepje)** - Wei eiwitpoeder, met smaak  
**35g (5 stk)** - Rijstwafel  
**35g** - Chocolade, 70%  
**110g (1 stk)** - Banaan

Gebruik voor dit recept een eiwitpoedersmaak naar keuze.

Eiwit: 27 g Kooolhydraten: 67 g Vet: 18 g

1. Meng het eiwitpoeder met de hoeveelheid water die op de verpakking staat. (Je kunt altijd meer water of wat ijsblokjes toevoegen om de consistentie aan te passen).

2. Eet de rijstwafels met de banaan en chocolade ernaast of snijd de banaan in plakjes en leg ze bovenop de rijstwafels.



Proteïneshake, appel en amandelen

🕒 5 min. | kcal: 545

**50g** - Rozijnen  
**25g (1 schepje)** - Wei eiwitpoeder, met smaak  
**205g (1 ½ stk)** - Appel, middelgroot  
**30g** - Amandelen, ongebrand

Gebruik voor dit recept een eiwitpoeder smaak naar keuze.

Eiwit: 27 g Kooolhydraten: 67 g Vet: 18 g

1. Meng het eiwitpoeder met de hoeveelheid water die op de verpakking staat. (Je kunt altijd meer water of wat ijsblokjes toevoegen om de consistentie aan te passen).

2. Was de appel en snijd in partjes. Eet de appel met de amandelen en rozijnen ernaast.



Havermout met yoghurt-oreo in een glas

🕒 10 min. | kcal: 545

**200g** - Total 5%, Natuurlijke yoghurt, Fage  
**20g (6 stk)** - Oreo koekjes, mini, original  
**60g** - Havermout  
**65g** - Blauwe bessen  
**65g (~65 ml)** - Amandeldrink, gewoon, ongezoet

Gebruik minstens twee keer zoveel vocht als havermout. Voeg meer water toe voor een dunnere consistentie.

Eiwit: 28 g Kooolhydraten: 63 g Vet: 19 g

Opmerking: Houd er rekening mee dat dit recept de avond van tevoren moet worden bereid en minstens 4 uur in de koelkast moet staan.

1. Meng de helft van de Oreo's met de yoghurt.

2. Doe de havermout in een kom en schenk de amandeldrink erbij.

3. Doe om en om een laagje havermout en yoghurt in een klein glas. Begin en eindig met de havermout. Herhaal dit tot de yoghurt en havermout op zijn.

4. Dek af en zet een nacht, of minstens 4 uur, in de koelkast om de havermout in te laten weken.

5. Wanneer de havermout klaar is om te eten, spoel je de bessen af. Strooi de bessen en de overgebleven Oreos over de havermout. Eet smakelijk!





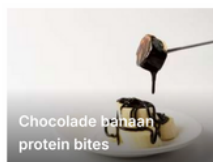
Broodje met kip, avocado en komkommer

🕒 10 min. | kcal: 545

**130g (3 plakken)** - Zuurdesembrood, gesneden  
**15g (1 blad)** - IJsbergsla  
**75g (¼ stk)** - Komkommer  
**70g (5 plakken)** - Kipfilet, vleeswaren  
**80g (½ stk)** - Avocado, vers

Eiwit: 27 g Koolhydraten: 66 g Vet: 19 g

1. Was de komkommer en sla en snijd de komkommer in plakjes.
2. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Gebruik een lepel om het vruchtvlees eruit te scheppen en snijd het in plakjes.
3. Rooster het brood indien gewenst.
4. Leg de kip op een sneetje brood en voeg dan de avocado, komkommer en sla toe. Leg de andere boterham er bovenop om er een sandwich van te maken en serveer.



Chocolade banaan protein bites

🕒 10 min. | kcal: 545

**25g (1 schepje)** - Wei eiwitpoeder, met smaak  
**10g (~2 tl)** - Pindakaas, 99% pinda  
**25g** - Chocolade, 70%  
**250g (2 ½ stk)** - Banaan

Eiwit: 26 g Koolhydraten: 66 g Vet: 19 g

1. Pel de banaan en snijd in hapklare stukken.
2. Voeg het eiwitpoeder toe aan een kleine kom en meng het met voldoende water tot het de consistentie van een pasta heeft bereikt. Voeg de pure chocolade toe en magnetron voor ongeveer 20-25 seconden tot het gesmolten is.
3. Doe het eiwit-chocolademengsel bovenop de banaan en gebruik de pindakaas als topping. Eet smakelijk!

*Je kunt de met chocolade omhulde bananen ook in de vriezer leggen als je wilt.*

## Producttips

- Eiwitpoeder – handig om makkelijk je eiwitdoel te halen (bijv. whey of vegan blend) en in smoothies, baksels of haverhout te verwerken.
- Avocado – gezonde vetten, vezels en een romige textuur die je maaltijden voedzamer maakt.
- Volkoren wraps en pasta – complexe koolhydraten voor langdurige energie.
- Gedroogd fruit – zoals dadels, abrikozen of vijgen; ideaal als snelle caloriebom of in haverhout.
- Olijfolie, sesamolie of kokosolie – voeg een lepel toe aan salades of warme maaltijden voor extra calorieën.
- Griekse yoghurt – eiwitrijk, veelzijdig en makkelijk te combineren met fruit, granola of honing.
- Zaden en pitten – zoals chiazaad, lijnzaad, pompoenpitten of zonnebloempitten voor extra vezels, gezonde vetten en mineralen.
- Eiwitrepen – handig voor onderweg, mits ze niet vol zitten met suikers.
- Diepvriesgroenten en fruit – net zo voedzaam als vers en altijd op voorraad.
- Kip, zalm, eieren en mager rundvlees – hoogwaardige eiwitbronnen voor spieropbouw.
- Volle zuivelproducten – zoals kwark, kaas of melk; makkelijk extra calorieën en eiwitten toevoegen.



## HOOFDSTUK 9: SUPPLEMENTEN

Naast voeding en training kunnen supplementen je helpen om je bulk te ondersteunen. Dit zijn géén wondermiddelen, maar handige tools om net wat makkelijker je doelen te halen. Alle onderstaande supplementen kun je bestellen bij ESN met de code LISE voor korting.

### Creatine

Verhoogt je kracht en explosiviteit tijdens trainingen, ondersteunt spieropbouw en helpt bij sneller herstel. Het is een van de meest onderzochte en bewezen effectieve supplementen.

### L-Glutamine

Ondersteunt je herstel, immuunsysteem en spijsvertering. Vooral nuttig tijdens intensieve trainingsweken.

### Vitamine D3 + K2

Essentieel voor sterke botten, een gezond immuunsysteem en betere opname van calcium. Vooral belangrijk in de wintermaanden of bij weinig zonlicht.

### Omega (visolie)

Rijk aan EPA en DHA, ondersteunt je hart, hersenen en gewrichten. Helpt ontstekingen te verminderen.

### Magnesium bisglycinaat

Verbeterd spierontspanning, slaapkwaliteit en kan krampen helpen voorkomen.

### Zink

Ondersteunt het immuunsysteem, hormoonbalans en herstelprocessen.



## Intra-workout mix voor extra energie

Wil je tijdens je training maximaal presteren? Probeer deze intra-workout mix:

- Cyclin Dextrine – snelle, licht verteerbare koolhydraten voor directe energie.
- L-Glutamine – ondersteunt herstel terwijl je traint.
- Creatine – houdt je krachtoutput hoog.
- Zout – voor betere hydratatie en pomp.
- EAA's – essentiële aminozuren om spierafbraak te beperken en energie te ondersteunen.

Mix dit in een shaker met water en drink het gedurende je training voor meer energie en uithoudingsvermogen.



## HOOFDSTUK 10: DANKWOORD + WIL JE DIT NIET ALLEEN DOEN?

---

Lieve lezer,

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om *Build Her Up* te lezen.

Dit e-book is geschreven vanuit mijn eigen ervaring, kennis en passie om vrouwen te helpen groeien – niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Of je nu net begint aan je eerste bulk of al langer bezig bent, ik hoop dat deze gids je het vertrouwen geeft om door te zetten en te bouwen aan jouw sterkste zelf.

Onthoud: spiermassa bouw je niet in een paar weken, maar stap voor stap, met geduld, consistentie en liefde voor het proces. Jij verdient het om je sterk, gezond en zelfverzekerd te voelen. <33

Op naar jouw groei!

Liefs,

Lise Schoenmakers

Online Coach & Founder van Build Her Up

## Wil je dit niet alleen doen?

Je hoeft deze reis niet in je eentje te maken. Als je merkt dat je het spannend vindt om te bulken, dat je twijfelt over je calorie-inname, of gewoon iemand wilt die met je meekijkt, motiveert en begeleidt – dan is mijn online coachingprogramma er voor jou.

### Wat je krijgt in mijn coaching:

- Persoonlijk voedingsplan afgestemd op jouw doelen, smaak en leefstijl.
- Op maat gemaakt trainingsschema gericht op spieropbouw en kracht.
- Wekelijkse check-ins om jouw voortgang te volgen en waar nodig bij te sturen.
- Toegang tot mijn coachingapp met chatfunctie, progressietracker en video's.
- Educatie & mindsetcoaching zodat je niet alleen fysiek, maar ook mentaal groeit.
- Community van like-minded vrouwen die hetzelfde doel hebben: sterker worden, in lichaam én zelfvertrouwen.

### Waarom samen werken?

- Bulken is meer dan gewoon “meer eten”. Het gaat om de juiste strategie, structuur en mentale ondersteuning. Met mijn begeleiding leer je stap voor stap hoe je verantwoord spiermassa opbouwt zonder bang te zijn voor gewichtstoename.
- “Ik help je bouwen aan een sterk lichaam én een sterke mindset, zodat jij vol vertrouwen in je eigen kracht staat.”

### Aanmelden

Ben jij klaar om jouw bouwfase te starten? Meld je dan aan via mijn website of stuur me een bericht op Instagram @liseschoenmakers\_. Samen maken we een plan dat bij jou past, zodat jij jouw doelen haalt – en overtreft.

