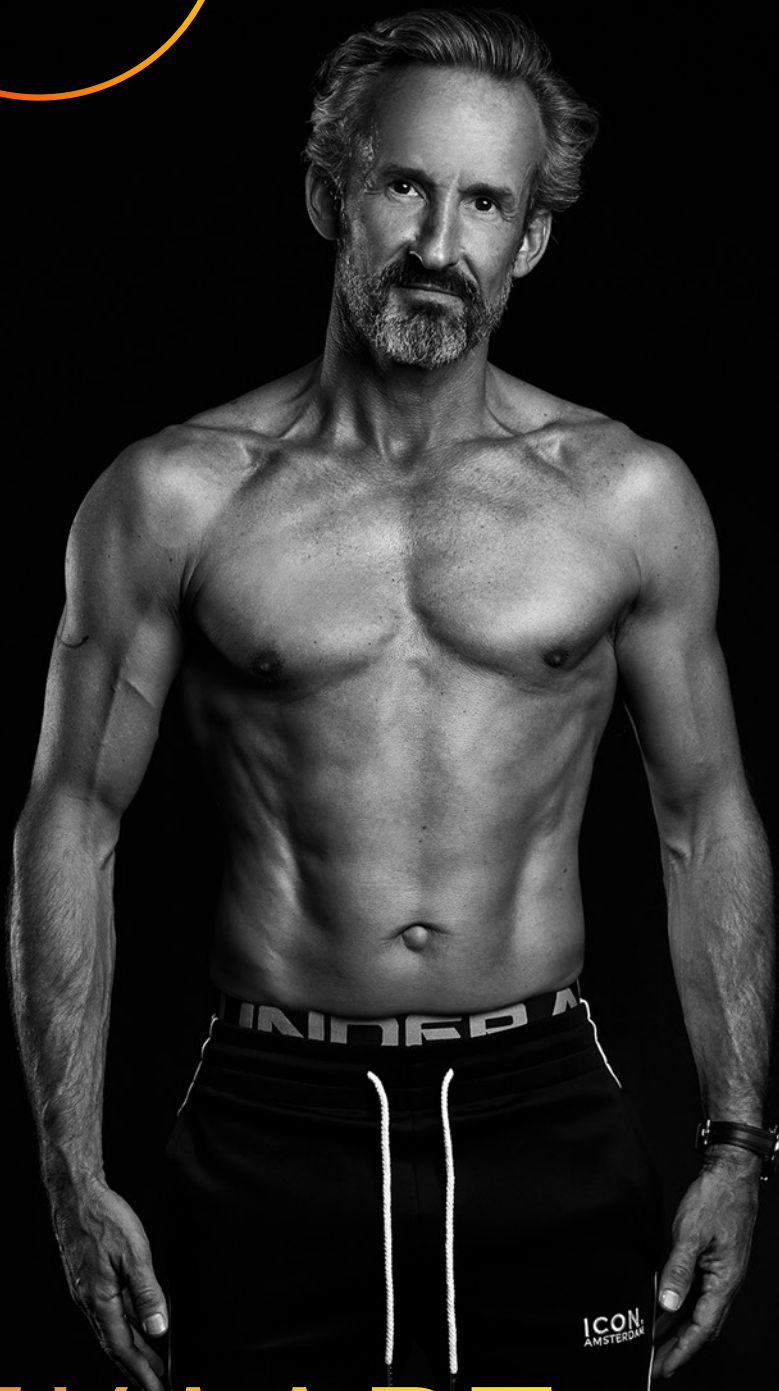


DAG ÉÉN

DAG 1 OF 1 DAG? JIJ BESLIST.



MENUKAART

LIFEHACK NAAR JE BESTE FYSIEK

Met deze speciaal door DAG ÉÉN samengestelde maaltijden kan je in de Food App jouw voedingsplan optimaliseren.

Deze Menukaart is onderdeel van de DAG ÉÉN Pro App en de DAG ÉÉN Lifestyle Gids. In het boek vind je de uitleg van hoe alles werkt en in de App staan de recepten met ingrediënten die je nodig hebt om een DAG ÉÉN gerecht te bereiden.

Deze Menukaart dient alleen als handig overzicht van waar je allemaal uit kan kiezen, als je op een gezonde manier volgens perfecte macroverhouding wilt eten. Hieronder leggen we stap voor stap uit hoe je een maaltijd kan inplannen.

Stap 1 Open de Food App, je ziet dan meteen jouw **Dagboek**.

Stap 2 Vul de **groene balk** met maaltijden naar keuze. Hier kun je het aantal calorieën per dag bijhouden.

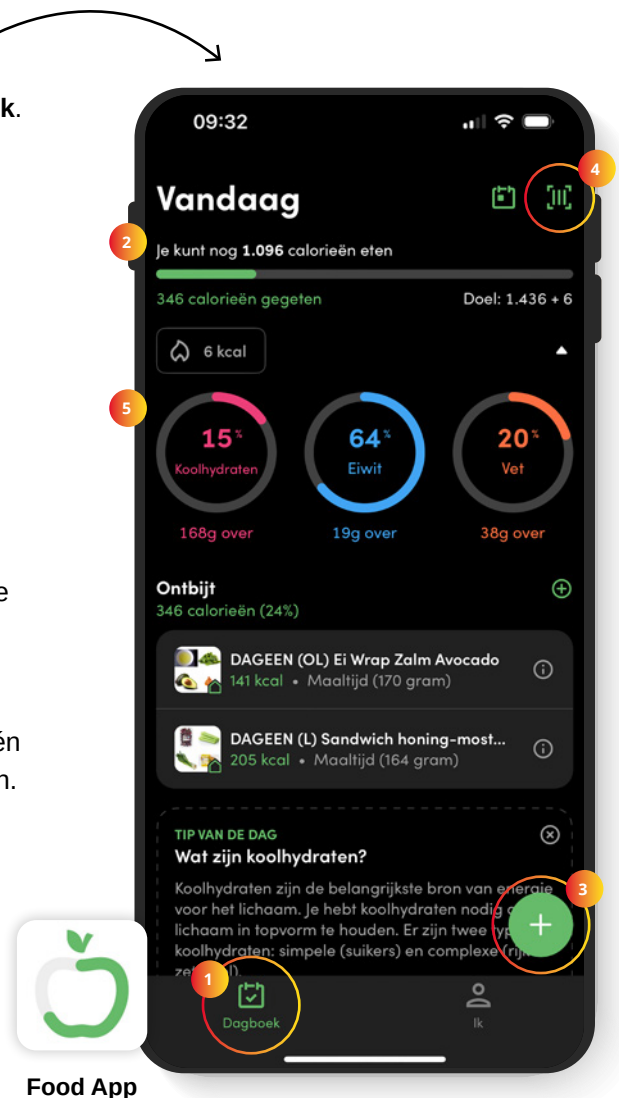
Stap 3 Een maaltijd inplannen doe je via de **Groene Plus** rechtsonder of via je desktop onder Voeding. Alle maaltijden beginnen altijd met DAGEEN. Bijvoorbeeld: DAGEEN Phad Thai.

Stap 4 Of gebruik de **Scanner** rechtsboven. Hiermee scan je producten. **Wel zo gemakkelijk en snel!**

Stap 5 Check na invullen of je niet boven je calorieën komt én of de macro cirkels tussen de 90% en 110% uitkomen.

Tip!

Als je een hele dag hebt gemaakt, kan het ook gekopieerd worden naar andere dagen.



De kleuren van de macro's komen overeen met de App.

EET SMAKELIJK!

De DAG ÉÉN App is onderdeel van de DAG NUL en DAG ÉÉN cursus.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SIGNATURE DISHES

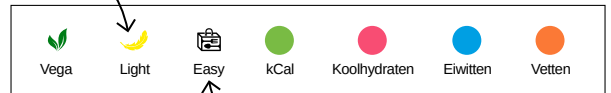
van Ron Blaauw

Het Blaauwe Goud	418	33	22	20
Ron's lam	538	41	42	21
Blaauwe tuna tartaar	369	29	48	6
Kabelblaauw	361	16	46	12
Chop chop Ron	424	17	32	21
Ron's chicky (een 'blaauwtje' lopen!)*	554	27	51	26
Spicy Ron pasta	514	49	49	12
Chili con Ron	400	46	26	9
Chili con Ron Light 🍌	302	35	19	7
Poke Blaauw 🍷	528	57	30	18
Poke Blaauw Light 🍌 🍷	295	20	27	10
Ron Blaauw steak tartaar 🍷	541	32	60	18



* Dit gerecht past eigenlijk niet in de formule, maar Ron 'eiste' dat het in de Menukaart moest! Let dus wel op: vreselijk lekker, maar je loopt mogelijk wel een 'blaauwtje' met je resultaat!

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

WINTERSE MAALTIJDEN

van Ron Blaauw

Blaauwse bloemkool kerriesoep met scampi's	127	11	11	4
Ron's pittige butternut pompensoep met inktvis	284	37	15	10
Herfstige paddenstoelensoep van Ron 🌿	95	13	6	1
Winterse snert van Bert. O nee, van Ron!	525	77	31	6
Blaauwe rodekoolsalade met eendeborst	451	39	25	19
Gastrobar gado gado met pindasaus 🌿	279	22	15	14
Geroosterde spruitjes salade á la R.B.	337	13	30	15
Kabelblaauw papilot	342	41	34	3
Ronse Rendang van jackfruit	VOLGT SNEL!			
Chef's Choucroute schotel	VOLGT SNEL!			
Ron's Ratatouille 🌿	102	15	6	1
Pita Shakshuka con Ron	VOLGT SNEL!			



FEESTELIJK 3-GANGENMENU

van Ron Blaauw

VOORGERECHT

Sashimi in groene dressing van Blaauw

258 | 16 | 15 | 14

HOOFDGERECHT

Blaauwe Beef Wellington met friet van schorseneren

450 | 26 | 36 | 8

NAGERECHT

Ron's Tarte tatin 🌿

142 | 29 | 36 | 8

Ron
Blaauw

Koolhydraatarme gerechten

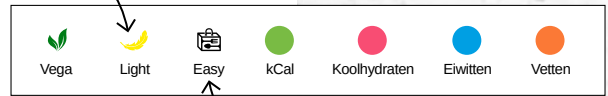


Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

ONTBIJT

Aardbei kokos overnight oats 🍓📄	249	39	7	6
Açaí bowl 🍌	306	44	16	6
Airfryer granola 🍌🍌	178	23	5	6
Appel dadel oats 🍏	248	42	6	5
Appel haveremout pannenkoek 🍏	354	50	17	9
Appel haveremout pannenkoek light 🍏🍌	230	25	12	8
Appel kruimel ontbijtje 🍏	438	65	19	10
Appel kruimel ontbijtje light 🍏🍌	308	36	26	5
Appel overnight oats 🍏📄	357	49	27	5
Appel overnight oats light 🍏🍌📄	242	28	23	4
Appelringen 🍏	308	48	6	8
Appeltaart haveremout 🍏	307	54	8	5
Apple pie mugcake 🍏🍌	263	37	15	4
Avocado mango smoothie 🍏📄	301	20	29	10
Avocado mango smoothie vega 🍏📄	258	30	32	10
Banana oatmeal pancakes 🍌	394	59	15	9
Banana oatmeal pancakes light 🍌🍌	250	29	12	8
Bananen proteïne poffertjes 🍌	288	31	33	3
Best breakfast	336	30	28	11
Bircher muesli 🍌🍌	356	52	9	8
Cacao haveremout 🍏	346	57	12	7
Carrot cake overnight oats 🍏📄	274	49	7	5
Chocolade crepes 🍏	246	33	16	5
Chocolate lava oats 🍏🍌	323	37	16	12
Chocolate mousse 🍏🍌	333	47	15	7
Chocolat mug cake 🍏	312	38	17	10
Chocolate pancakes 🍏🍌	265	36	15	5
Chunky monkey overnight oats 🍏📄	417	59	11	14
Chunky monkey smoothie 🍏📄	377	45	21	11

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg



HOMEMADE PAN GRANOLA

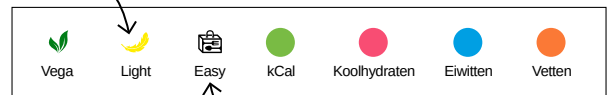


WENTELTEEFJES MET BANAAN

ONTBIJT

Cinnamon roll overnight oats 🍃 📄	379	58	16	6
Coco yoghurt pancakes 🍃	390	48	19	13
Egg avocado bread 🍃 🍌	289	15	19	16
Ei wrap zalm avocado 🍌	141	1	17	7
French toast 🍃	201	24	11	6
Griekse yoghurt met gekarameliseerde peer 🍃 🍌	290	43	26	1
Griekse yoghurt met gebakken appel 🍃 🍌	162	16	21	1
Groene smoothie 🍃 🍌	167	18	18	11
Haverhout-cappuccino 🍃	175	28	6	4
Haverhout met banaan en blauwe bessen 🍃	272	49	7	4
Haverhout met banaan en blauwe bessen light 🍃 🍌	217	38	5	4
Haverhout uit de oven 🍃	406	77	11	4
Homemade pan granola 🍃	327	46	26	3
Isa Hoes Pancake 🍃 🍌	438	47	37	10
Jasper's breakfast 🍃 🍌	311	39	24	4
Jolie's pancake 🍃	266	33	8	6
Lara's speculoos cinnamon rolls 🍃 🍌	284	40	10	8
Mango chia breakfast	255	29	8	9
Mugcake rose marie 🍃	345	45	17	10
Olivia van Royen baked pepernoten oats 🍃	384	47	26	10
Olivia van Royen cookie dough overnight oats 🍃	304	32	26	8
Ontbijt smoothie 🍃 📄	243	33	21	3
Ontbijt taartje 🍃	193	29	8	5
Ontbijttaartje appel & haverhout 🍃	319	43	15	9
Orangefit Cinnamon Roll Smoothiebowl 🍃	656	103	24	14
Orangefit porridge 🍃 🍌	357	44	26	7
Orangefit Smoo-piet-bowl 🍃	541	79	30	11
Overnight oats met peertjes 🍃 🍌	278	42	10	6
Overnight oats met rozijnen 🍃 📄	309	38	23	6

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

ONTBIJT

Overnight oats met rozijnen light 🌿 🍌 📋	257	29	21	5
PB2 mug cake 🌿	327	39	18	11
Peanut butter oats 🌿	334	50	10	9
Peanut butter overnight oats 🌿 📋	326	50	10	9
Peanut butter overnight oats light 🌿 🍌 📋	277	37	8	10
Proteïne pannenkoek 🌿	417	46	36	8
Proteïne pannenkoek light 🌿 🍌	276	28	31	4
Proteïne wafels 🌿	301	32	25	7
Proteïne wafels light 🌿 🍌	274	20	27	9
Quinoapap met banaan 🌿	408	74	6	7
Reese's oats 🌿	268	41	11	6
Rijstwafels kip avocado	263	35	14	7
Scrambled egg 🌿 🍌	51	3	8	0
Skyr ontbijt 🌿 📋	245	35	20	1
Skyr ontbijt light 🌿 🍌 📋	219	14	34	2
Spinazie banaan smoothie 🌿 📋	254	33	4	10
Strawberry chia 🌿 🍌	286	35	10	9
Sweet avocado bread 🌿	244	20	18	10
Tropische wrap 🌿	233	34	6	7
Wentelteefjes met banaan 🌿	359	63	16	4
Wrap met appel 🌿	273	41	7	9
Zoete omelet met blauwe bessen 🌿 🍌	220	26	23	2
Zoete tortilla 🌿 🍌	260	21	31	4

Tip!

Als je een hele dag hebt gemaakt, kan het ook gekopieerd worden naar andere dagen.

Koolhydraatarme gerechten

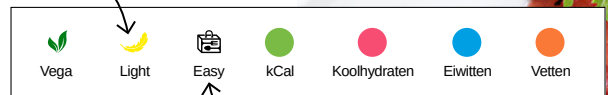


Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

LUNCH

Aardbei omelet wrap	158	15	18	2
Aziatische salade zalm & gamba's	400	18	45	15
Bagel gerookte zalm	393	51	23	11
Bieten kokos soep	150	24	5	2
Bloemkoolsoep	140	16	7	5
Broccoli courgette soep	106	12	8	2
Brood met eiwit en kipfilet	143	16	14	2
Brood met eiwit en rosbief	133	14	14	1
Broodje gezond kaas	204	15	18	8
Broodje kip kerrie salade	219	31	14	4
Broodje mango salade	267	42	9	6
Carpaccio	307	1	41	14
Carpaccio wrap	284	22	18	13
Caesar salad spicy sandwich	453	38	40	14
Chinese tomaten soep	395	60	28	3
Chunky monkey tosti	333	44	12	11
Courgettesoep	106	10	9	3
Eier gember salade sandwich	169	17	20	2
Erwtensoep	566	53	40	21
Gamba wrap	268	19	34	5
Gele paprika soep	61	7	2	2
Gerookte kip mango salade	216	18	26	3
Green soup	127	11	9	3
Healthy mcwrap	317	36	27	6
John de Wolf sandwich	294	32	20	8
Kip-avocado brood	133	15	7	4
Kip mango wrap	263	23	11	13
Kip pesto tosti	282	29	21	8
Kip wrap	353	27	19	18

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg



CARPACCIO



COURGETTE SOEP

LUNCH

Kipfilet spinazie wrap 🍷	232	25	18	6
Knolselderijsoep met truffel 🍷	228	7	7	18
Lieke van Lexmond healthy rolls	92	10	3	3
Maissoep 🍷	150	16	4	6
Mozzarella spinazie tosti 🍷	260	30	16	7
Mushroom sandwich 🍷	167	27	9	1
Mushroom chicken sandwich	222	27	21	2
Oma's paprika prei soep 🍷	96	6	2	6
Peanut butter banana tosti 🍷	338	53	11	8
Pittige tosti	295	29	22	9
Pizza wrap	318	33	21	10
Pizza wrap tomaat	229	30	19	3
Pompoen linzen soep 🍷	178	16	8	8
Pompoensoep 🍷	161	14	3	10
Quinoa salade	340	41	13	7
Quinoasalade met rosbief 🍷	269	27	21	8
Salade met kip 🍷	295	15	44	6
Salade met tonijn 🍷	219	7	39	3
Sandwich honing-mosterd kip 🍷	205	28	17	2
Sandwich pindakaas & sambal 🍷	202	22	8	9
Snelle kipsalade 🍷	272	15	33	8
Snelle soto	257	19	26	8
Spicy hummus bread 🍷	237	22	23	5
Thaise biefstuk salade met notensaus 🍷	250	7	32	10
Thaise kippensoep 🍷	229	11	27	8
Thomas Acda Set Sandwich 🍷	441	30	37	15
Tom kha kai soep 🍷	243	18	29	6
Turkse pizza	336	43	25	5
Uitsmijter	242	15	24	9

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

LUNCH

Vega club sandwich 🌱	387	54	18	11
Witlof salade appel & tonijn 🍷	294	16	33	9
Witte kool salade kip appel 🍷	197	19	22	2
Wortel gembersoep 🌱 🍷	134	11	2	8
Wortel kokossoep 🌱 🍷	180	18	3	9
Wrap bowl met krokante kip	360	44	32	5
Wrap falafel 🌱	233	23	10	10
Wrap rosbeef 🍷	277	19	18	13
Zalm spinazie omelet	127	3	19	4
Zalm taco	339	22	17	19
Zalm wrap 🍷	224	20	8	11
Zoete aardappelsoep 🌱 🍷	68	14	1	0

“
DIT IS
GEEN DIEET,
MAAR EEN
LIFESTYLE!

Koolhydraatarme gerechten

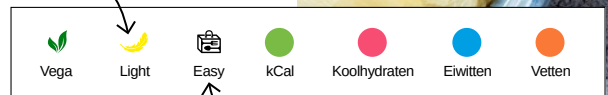


Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

Andijvie stampot	446	41	44	10
Babs improvisatie	760	71	63	23
Bavette sandwich	360	23	40	11
Bibimbap	538	53	54	12
Broccoli stampot	370	30	31	12
Broodje biefstuk 🍷	442	36	37	15
Broodje biefstuk light 🍌 🍷	325	31	32	8
Buddha bowl	425	38	26	17
Burrata gnocchi	483	43	43	14
Burrito	402	31	35	13
Burrito bowl 🍷	576	58	44	15
Butter chicken 🍷	510	56	48	10
Butter chicken light 🍌 🍷	382	39	39	7
Cardio carbonara	428	36	37	15
Caribische bowl 🌿 🍷	581	60	52	12
Curry in een hurry	555	49	58	11
Chili sin carne 🌿 🍷	326	46	16	6
Doperwtjes carbonara pasta	699	55	60	25
Durum 🍷	603	73	45	14
Durum light 🍌 🍷	355	30	37	8
Falafel bowl 🌿 🍷	491	63	19	16
Gamba noodles 🍷	423	53	42	3
Gourmet	378	10	70	5
Gyros bowl 🍷	564	54	65	7
Halve bloemkool fish pizza	393	45	25	12
Halve bloemkool meat pizza	382	46	23	11
Hawaii chicken	507	68	45	4
Healthy carbonara	463	38	49	11
Healthy pizza	531	70	27	15

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg



POKEBLAAUW

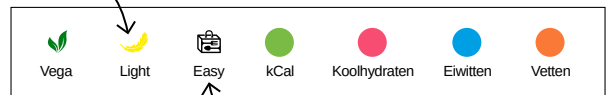


ZALM NOODLES

DINER

Hoisin garnalen 🍽️	349	40	24	6
Kip abrikozen tajine	435	48	40	8
Kip aubergine pasta 🍽️	488	40	46	14
Kip korma	582	59	50	14
Kip mango	427	48	42	6
Kip tzatziki bowl 🍽️	482	42	61	7
Kip yoghurt curry	597	56	58	15
Kleurrijke pasta 🍽️	442	46	33	12
Kokos curry garnalen	440	42	38	13
Kokos curry garnalen light 🍌 🍽️	335	30	31	10
Mac and cheese 🍽️	550	42	60	10
Mac and cheese light 🍌 🍽️	444	30	53	8
Marokkaanse vega schotel 🌿	387	66	20	3
Meat lasagne 🍽️	514	26	39	13
Mexicaanse pasta	616	60	40	21
Mirjam Letsch erwtensoep 🌿	332	48	20	4
Nasi goreng 🍽️	532	53	53	12
Noodles met kip 🍽️	421	53	41	4
Olivia van Royen pannenkoeken 🌿	277	44	17	3
Olivia van Royen pizza 🌿	317	43	19	7
Olivia van Royen salade 🌿	465	48	23	17
Olivia van Royen tikka massala 🌿	454	48	27	15
Oma's erwtensoep 200 ml 🍽️	454	40	30	18
Omgekeerde tomatensoep	477	55	38	9
Ossenhaas, boontjes en krieltjes	376	17	54	9
Paddestoelen pasta 🌿	335	45	14	10
Pad thai	592	61	54	13
Pan pasta	479	35	56	11
Parelcouscous met zalm	745	46	69	29

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

Pasta gamba 🍽️	411	46	43	5
Pasta pesto 🍽️	469	35	51	13
Pasta Pesto light 🍌 🍽️	419	27	44	13
Pasta romige broccolisaus 🍽️	470	45	32	14
Peanut chicken noodles	473	16	59	18
Pita kip 🍽️	422	44	35	3
Rendang	546	49	48	15
Romige kokos gamba's	430	42	38	11
Scholfilet, doperwtjes en puree	378	37	44	5
Shakshuka 🌿	268	19	14	13
Shiitake noodles 🌿	363	52	18	7
Spinazie doperwtjes stampot 🍽️	530	43	56	12
Spinazie doperwtjes stampot light 🍌 🍽️	406	30	52	7
Spruitjes stampot	511	33	51	17
Sticky tofu 🌿	428	51	23	14
Surinaamse bami 🍽️	496	51	58	6
Taco bowl 🍽️	564	58	46	15
Taco bowl light 🍌 🍽️	464	44	43	9
Taco's	481	25	54	17
Tonijn pasta 🍽️	453	30	52	8
Tonijn pasta light 🍌 🍽️	376	34	44	5
Tonijn risotto 🍽️	481	56	41	9
Tonijn burger	455	33	54	11
Tuna lasagne	483	38	41	16
Vega mac and cheese 🌿 🍽️	457	44	36	9
Vega rendang 🌿	396	55	25	7
Vega shoarma 🌿	341	37	26	8
Vegan bolognese 🌿	261	46	13	2
Vegan pompoen curry 🌿	302	40	15	9

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

Vegan turkse pizza 🌿	260	28	14	9
Zalm noodles	667	56	58	22
Zoete aardappel hutspot	530	54	53	9
Zoete aardappel hutspot light 🍌📋	413	41	40	8

BIJGERECHTEN

Airfryer courgette 🌿	46	4	8	0
Asperge botersaus 🌿	129	3	1	12
Frisse komkommer salade 🌿	16	2	1	0
Geplette spruitjes 🌿	90	9	6	3
Geroosterde spruitjes cranberry 🌿	102	14	3	2
Healthy knoflooksaus 🌿	74	20	10	1
Perencompote 200 gr 🌿	114	24	0	17
Salade 🌿	51	6	2	1
Sticky aubergine 🌿	100	17	4	0
Watermelon salad 🌿	290	9	4	1

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

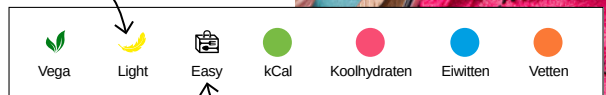
DESSERTS

Bananenijs 🌿	226	30	22	1
Bosvruchten sorbet 🌿	209	21	26	2
Eiwit ijsje 🌿	89	4	13	2
Eiwit yoghurt 🌿 📄	156	8	29	1
Healthy bananensplit 🌿	301	49	9	6
Orangefit banana ice cream 🌿	131	21	7	2
Orangefit banaan pindakaas ijs 🌿	136	22	7	4
Proteïne waterijsje 🌿	36	1	7	0
Vegan eiwit yoghurt 🌿	152	10	24	2

SHAKES

Lieke van Lexmond detox smoothie 🌿	103	14	6	2
Mirjam Letsch advocaat smoothie 🌿	168	31	2	3
Mirjam Letsch peperkoek smoothie 🌿	164	28	2	4
Mirjam Letsch suikervrije glühwein 🌿	247	56	1	1
Proteïne shake piña colada 🌿	131	12	16	2
Proteïne shake strawberry 🌿	111	7	16	1
Sint smoothie 🌿	223	15	25	6
Snicker shake 🌿	165	6	19	7
Vegan eiwit shake 🌿 📄	92	3	19	1
Vegan eiwit shake met fruit 🌿	117	13	16	1

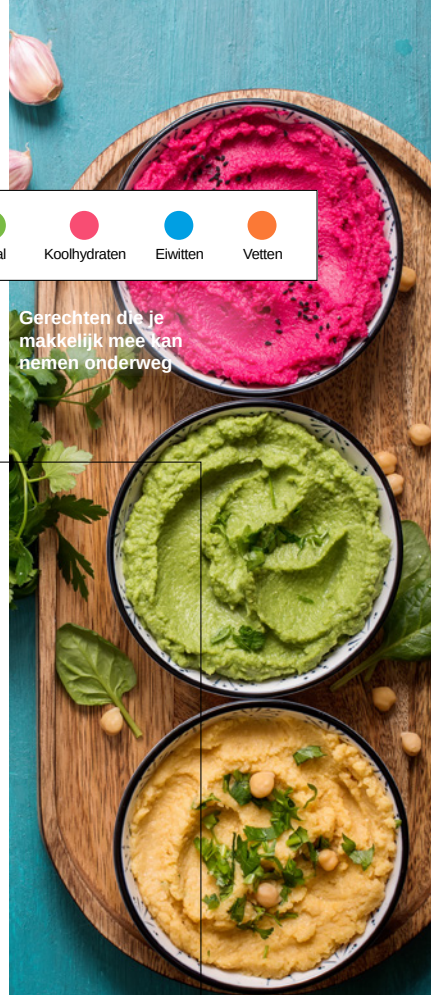
Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SNACKS

Aardbeien 100 gram 🍓 📄	29	5	1	0
Appel met kip kerrie salade 🍏 📄	219	31	14	4
Airfryer druiven 🍇	111	23	2	1
Airfryer peer 🍐	136	25	4	2
Appel pindakaas yoghurt dip 🍏 📄	285	37	12	8
Augurk rolletje 🥒 📄	27	2	3	1
Bananenbrood 90 gram 🍌 📄	194	16	6	11
Beschuit aardbeien spread 🍓	86	10	6	2
Bevroren druiven stick 🍇	17	3	0	0
Blueberry rijstwafel 🍇	111	18	2	3
Caprese spiesjes 🍅 🍌 📄	73	3	6	4
Cheesecake 🧀	148	20	13	1
Coco cappuccino 🍵	26	3	1	1
Cracker appel pindakaas 🍏 📄	110	14	3	4
Cracker met geitenkaas en peer 🍏 📄	142	21	3	4
Crispy edamame 🍱	79	8	11	5
Eiwit ijsje 🍦	89	4	13	2
Fluff 🍪	169	10	25	2
Frambozen snack 🍷	71	13	4	0
Frozen blueberries 🍇	87	14	5	0
Garnalen cocktail snack 🍤 📄	119	5	20	2
Gebakken banaan 🍌	175	43	0	0
Gebakken banaan snack 🍌	146	25	4	3
Gegrilde watermeloen 🍉	97	22	2	0
Gezonde pepernoten 50 gram 🌰	248	18	4	17
Grapefruit met kaneel 250 gram 🍇 📄	93	17	2	0
Havermout banaan koekjes 🍌 📄	168	36	3	1
Healty bananensplit 🍌	301	49	9	6
Healthy cookie dough 🍪	164	16	11	6



HUMMUS SNACK



BANANENBROOD

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SNACKS




Healthy eiersalade 🌿	194	5	16	12
Healthy kip samba salade	102	4	17	2
Healthy krab salade	189	9	24	7
Healthy tonijn salade	101	2	20	1
Heleen van Royen frappuccino 🌿	94	5	14	2
Hummus crackers 🌿	128	7	7	8
Hummus snack 🌿 📦	84	5	2	6
Hüttenkäse kaneel 150 gram 🌿 🍌 📦	134	3	17	6
Kalkoen mango rolls 📦	130	19	9	1
Kaneel popcorn 🌿	78	15	2	1
Krokante kip	248	26	28	3
Meloen met kip 📦	65	7	6	1
Olivia van Royen cheesecake 🌿	154	17	16	7
Olivia van Royen pepernoten kwarktaart 🌿	173	27	8	4
Orangefit pumpkin spice latte 🌿	226	30	17	4
Orangefit scone 🌿	139	18	6	4
Orangefit slushie 🌿	63	3	6	0
Paprika popcorn 🌿	83	15	3	1
PB2 fruit dip 🌿	175	26	17	1
Protein chai latte 🌿	151	17	15	3
Protein latte 🌿	108	8	11	4
Rijstwafel kip avocado	99	7	4	6
Sashimi wasabi crunch	198	13	16	8
Saté salade	202	7	22	9
Sinaasappel met kaneel 120 gram 🌿 📦	61	9	1	1
Speculaascake 🌿 📦	305	9	9	26
Spoom 🌿	38	6	0	0
Strawberry hüttenkäse 🌿 🍌 📦	92	6	9	3
Sweet chili garnalen snack	139	9	20	2
Sweet wrap 🌿	241	32	7	10

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SNACKS

Tzatziki komkommer kip snack	147	12	20	2
Warme appel met kaneel 	88	18	0	0
Yoghurt tussendoortje  	149	20	6	4

“

**DIT IS HET
LEKKERSTE
DIEET OOIT!**



GET IN ~~TOUCH~~ shape

