



JOUW PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN

HANDLEIDING | RECEPTEN
VOEDINGSSCHEMA'S



FIT._{nl}

.....

Hi!

Voor jou ligt het inkijkexemplaar van het persoonlijk voedingsplan. In dit inkijkexemplaar zijn voorbeelden gebruikt van het stappenplan voor afvallen. Heb jij meer spiermassa als doel? Dan krijg jij een 12 weken stappenplan voor meer spiermassa! Heb je nog vragen, stel ze gerust aan me via erik@fit.nl

Erik
Voedingscoach & gedragsexpert FIT.nl

.....



INHOUD

UITLEG SCHEMA	5
HOE PAS IK DIT SCHEMA TOE?	6
Aantal calorieën	6
TEMPO	8
WAT HEB IK NODIG OP EEN DAG?	9
Macronutriënten	9
BRENG STRUCTUUR AAN IN JE	11
VOEDINGSPATROON	11
Hoeveel eetmomenten zijn voldoende?	11
Moet ik calorieën tellen?	11
UITLEG MAATEENHEDEN	12
SPOT DE SUIKER	14
DE KEUZETABEL GEZONDE VOEDING	20
INKOOPTIPS EN BOODSCHAPPENLIJSTJE	24
ALLERGIEËN?	30
MEALPREPTIPS	30
HOE KAN IK DE MAALTIJDEN IN HET VOEDINGSPLAN VEGETARISCH MAKEN?	32
WAAR MOET IK REKENING MEE HOUDEN ALS VEGETARIËR?	34
TIPS VOOR VEGETARIËRS EN VEGANISTEN	39
VLEESVERVANGERS	40
COMBINEREN EN VARIËREN	42
MOTIVATIENTIPS	44
IETS LEKKERS ETEN ZONDER UIT DE BOCHT TE VLIEGEN	46

RECEPTEN

Exotische mangosmoothie	55
Gourmet sandwich	56
Pastasalade met zalm en geitenkaas	58
Zoete aardappelen, biefstuk en bloemkool	59
Zalmwrap	60
Pastasalade penne, rucola, kip	62
Sajoerboontjes	65
Kip siam	66
Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen	69
Thaise groene curry	71
wraps met chilibonen en knoflooksaus	72
Pasta met tonijn en rode saus	75
Verse pasta met kippendijen	76
Kip, rijst en goulash	77
Macaroni met gehakt	79
thaise kipcurry	81
Quinoasalade: kip, broccoli, quinoa en fetakaas	82
Pastasalade spaghetti geitenkaas	84
Pastasalade penne, rode pesto & feta	85
1 ei is geen ei	86
Gezonde kipburger	89

OVERZICHT STAPPENPLAN

BRENG JE MOTIVATIE IN KAART + SCHRIJF JE DOEL OP (WEEK 1)

STAP 1

- Opdracht 1: Breng je motivatie in kaart
- Opdracht 2: Schrijf je doel op
- Opdracht 3: Informeer mensen in je omgeving

WORD BEWUST VAN JE VALKUILEN (WEEK 2)

STAP 2

- Opdracht 4: Houd je voeding bij in een app of een eetdagboek
- Opdracht 5: Weeg jezelf + meet je middelomtrek

STAP 3

VERBODEN JE VERBORVENDE STAP VOOR STAP 3 (WEEK 3)

- Opdracht 6: Stop je valkuilen op
- Opdracht 7: Informeer je omgeving over wat er gaat

STAP 4

WEEK 4: VOER OP WERKLIJKE MOMENTEN (WEEK 4)

- Opdracht 8: Stoppen met moeilijke momenten
Tip: voor het stoppen met moeilijke momenten (stop, of niet gaan, anders eten, andere dingen, bewegen)
- Opdracht 9: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 5

WEEK 5: VERBORVEN MOMENTEN VERBORVEN (WEEK 5)

- Opdracht 10: Stoppen met verbodingen: niet je omgeving anders vertellen is.
Tip: om je omgeving anders verteld te worden

STAP 6

VERBORVEN JE VERBORVEN (WEEK 6)

- Opdracht 11: Stoppen hoe het gaat
- Opdracht 12: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 7

DOEK JEZELF VERVOLGENDE VERTROUWENDE EN BLAUF DELEN 10

- Opdracht 10: Wat is jouw punt?
- Opdracht 10: Waar is verandering?

STAP 8

VERVOLGEN VERVOLGENDE VERTROUWENDE 10

- Opdracht 10: Wat is jouw punt?
- Opdracht 10: Waar is verandering?

STAP 9

VERVOLGEN VERTROUWENDE 10

- Opdracht 10: Waar is jouw punt?
- Opdracht 10: Waar is verandering?

STAP 10

VERVOLGEN VERTROUWENDE 10

- Opdracht 10: Wat is jouw punt?
- Opdracht 10: Waar is verandering?

STAP 11

VERVOLGEN VERTROUWENDE 10

- Opdracht 10: Waar is jouw punt?
- Opdracht 10: Waar is verandering?

STAP 12

VERVOLGEN VERTROUWENDE 10

- Opdracht 10: Wat is jouw punt?
- Opdracht 10: Waar is verandering?



	Dit inkijk-exemplaar	Complete Voedingsplan
Aantal ontbijt recepten	1 recept	14 recepten
Aantal lunch recepten	1 recept	14 recepten
Aantal diner recepten	1 recept	14 recepten
Aantal snack recepten	0 recept	14 recepten
Voedingsschema's afgestemd op jouw doel, leefstijl en caloriebehoefte	✗	✓
Complete 12 weken stappenplan voor afvallen of meer spiermassa	✗	✓
Boodschappenlijstje	✗	✓
Compleet receptenboek met stap-voor-stap bereidingswijze van alle recepten	✗	✓
Tips omgaan met verleiding & moeilijke momenten zoals vakanties, feestjes en andere sociale gelegenheden	✗	✓
Tips voor motivatie en gedragsverandering en gezondere keuzes op de lange termijn	✗	✓
Toegang tot de FIT-community waar je al jouw vragen kunt stellen en inspiratie op kan doen samen met andere gemotiveerde deelnemers.	✗	✓

Bekijk het complete voedingsplan

EINDELIJK EEN VOEDINGSPLAN DAT JE WEL KUNT VOLHOUDEN

De voedingsindustrie verkoopt diëten die veel té ver verwijderd liggen van jouw normale voedingspatroon. Veel dieetboeken passen niet bij jouw persoonlijke situatie. Hierdoor krijg je teveel óf te weinig voedingsstoffen binnen én je mag helemaal niks lekkers eten of drinken. Dit is natuurlijk nooit vol te houden. Want vroeg of laat heeft iedereen een feestje of vakantie waarin je wat meer eet of drinkt dan je van plan was. Met ons voedingsprogramma ontdek je hoe je hier goed mee om kan gaan.

WAT KRIJG JE?



Stappenplan voor een lang en duurzaam resultaat



Heerlijke, snelle en betaalbare recepten voor iedere dag



Geen streng dieet, maar genoeg ruimte voor iets lekkers

Bekijk jouw persoonlijk voedingsplan

SPOT DE SUIKER

Veel producten die je dagelijks eet zullen suiker bevatten. Zonder dat je er echt erg in hebt, krijg je zo meer suiker binnen dan je zou denken. Check hieronder welke producten relatief veel suiker bevatten en welke gezondere alternatieven er zijn.

Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout	Aan groenten in blik en pot wordt vaak zout en soms ook suiker toegevoegd.	Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken groente waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Groentesap, tomatensap	Groentesappen bevatten suiker. Aan groentesappen die je in de winkel koopt, is bovendien vaak zout toegevoegd.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente kun je beter eten dan drinken.
Fruit in blik of pot op siroop	Aan fruit in blik of pot wordt vaak suiker toegevoegd in de vorm van siroop. Peren op siroop bevatten bijvoorbeeld al snel 17 gram suiker per 100 gram.	Vers fruit, diepvriesfruit of fruit in blik of sap op vruchtensap (uitgelekt).

Niet te vaak	Waarom niet?	Gezondere keuze
Vruchtensap	In sappen zit veel suiker.	Als drank zijn kraanwater, thee en koffie zonder suiker betere keuzes. Fruit kun je beter eten dan drinken. Fruit bevat namelijk allerlei gezonde vezels, mineralen en vitamines die minder of niet in vruchtensap zitten.
Appelmoes, compote, fruitmoes	Hier wordt meestal suiker of sap (concentraat) aan toegevoegd.	Vers fruit of diepvriesfruit. Doe bijvoorbeeld kleine stukjes appel door je stampot of kook een appeltje mee. Of pureer zelf fruit tot moes zonder suiker toe te voegen.
Zuivel- en sojadrink met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveldrinks is vaak suiker toegevoegd. Ontbijtdrinks bevatten zo'n 10 gram suiker per 100 ml.	Magere en halfvolle melk en karnemelk. Ook magere en halfvolle zuiveldrinks met 6 gram suiker of minder per 100 gram zijn een alternatief.
Pudding en toetjes met toegevoegd suiker	In deze toetjes zit erg veel suiker en bovendien veel vet.	Magere en halfvolle yoghurt.
Vla, yoghurt en kwark met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveltoetjes zoals vla, pudding, vruchtenyoghurt en vruchtenkwark is vaak suiker toegevoegd.	Magere en halfvolle yoghurt, of magere en halfvolle zuiveltoetjes met 6 gram suiker of minder zijn een alternatief.

Volledige tabel in de complete versie

DE KEUZETABEL GEZONDE VOEDING

Hieronder zie je de KEUZETABEL GEZONDE VOEDING. Deze tabel maakt het je gemakkelijk om gezonde(re) keuzes te maken. In de tabel is een verdeling gemaakt tussen voorkeursproducten en producten in de categorie 'uitzondering'.

Ik raad je aan om deze keuzetabel uit te printen zodat je hem makkelijker tevoorschijn kunt halen.

	voorkeur	uitzondering
Smeer- en bereidingsvetten	• Zachte margarine of halvarine voor op brood • Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet • De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	• Harde margarine • Hard bak- en braadvet • Hard frituurvet • Roomboter • Kokosvet (kokosolie) • Palmolie
Vocht	• Water • Zwarte en groene thee • Kruidenthee (beperkt) • Koffie (beperkt)	• Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrank en energiedrank • Light frisdrank • Alcohol • Dranken met alcohol • Kookkoffie, koffie uit een cafetière

	voorkeur	uitzondering
Groente	• Verse groente • Voorgesneden groente • Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout • Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout • Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout	• Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout • Groentesap • Groente a la crème
Fruit	• Vers fruit • Voorgesneden fruit • Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker	• Fruit in blik op siroop • Vruchtensap • Gedroogd fruit met toegevoegd suiker
Brood, (ontbijt)granen	• Volkorenbrood en volkoren bolletjes • Volkoren knäckebröd • Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood • Roggebrood • Haverhout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout	• Witbrood • Wit knäckebröd • Beschuit • Krentenbrood • Croissant • Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes

Volledige tabel in de complete versie

WEEK 2 BOODSCHAPPENLIJST

Havermout (meerdere pakken)	Knoflook
Muesli	Tomaten
Volkorenbrood	Uien
Volkoren bollen	Rode uien
Bruine pistoletjes	Diepvriesboerenkool
Italiaanse bol	Sperziebonen
Volkoren of bruine stokbrood	Snacktomaten
Eieren	Cherrytomaten
Halvarine	Kappertjes
30+-kaas	Rucola (of andere sla)
Mozzarella	Maïs
Fetakaas	Aardappelschijfjes
Magere kwark (meerdere bakken)	Hummus
Halfvolle yoghurt	Hagelslag
Halfvolle melk	Halvanaise
Parmezaanse kaas	Pindakaas (100% noten, zonder palmvet)
Gerookte zalm	Honing
Kipfilet (grote portie; wat je overhoudt invriezen)	Groene pesto (zie recept)
Kruidenkaas	Rode pesto
Kipkerriesalade	Thaise groene currypasta
Filet Americain	Tomatenpuree (meerdere blikjes)
Ham	Walnoten
Aïoli	Witte wijnazijn
Bananen	Kokosmelk light
Sinaasappels	Volkoren wraps
Appels	Quinoa
Kiwi's	Volkoren penne
Mandarijnen	
Aardbeien (diepvries en verse)	
Diepvriesfruit	



HOE KAN IK DE MAALTIJDEN IN HET VOEDINGSPLAN VEGETARISCH MAKEN?

Ben je vegetariër of veganist, of wil je gewoon minder vlees eten zoals veel mensen? Dan hoef je de vleesrecepten uit het voedingsplan zeker niet te negeren. Hieronder vind je drie maaltijden uit het Voedingsplan met voorbeelden over hoe je ze vegetarisch of veganistisch kunt maken.

Curry

Gebruik in plaats van kip gekruide tofu of vegetarische kipstukjes. Beide producten zijn op sojabasis en bevatten veel eiwitten. Wees je er wel van bewust dat de vegetarische kip veel zout bevat.

Pasta met gehakt

Vervang het gehakt voor vegetarisch gehakt op basis van soja. Vegetarisch gehakt bevat veel eiwit; meer dan rundergehakt zelfs.

Wraps

Met falafel maak je een heerlijke vegetarische wrap. Gebruik 100 gram falafel per maaltijd.

Eiwitshake

Merk je dat je eiwitname te laag is? Dan is het handig om een eiwitshake te gebruiken. Geschikte eiwitshakes zijn bijvoorbeeld erwteneiwit of wheyewit.

Ook andere kant-en-klare vleesvervangers, bonen en eieren zijn geschikte bronnen van eiwit en voedingsstoffen die vlees kunnen vervangen. Op de volgende pagina's vind je veel meer informatie over hoe je vlees kunt vervangen en waar je op moet letten als je dit geregeld of altijd doet.



COMBINEREN EN VARIËREN

Op de volgende pagina zie je een aantal vleesvervangers en hun voedingswaarde. Het zal je misschien opvallen dat deze losse producten niet precies dezelfde voedingsstoffen bieden als een normaal stuk vlees. Om een volledig aminozuurprofiel binnen te krijgen, raden wij het aan om te combineren met eiwitbronnen. Niet alleen voor de aminozuren, ook voor het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen is dit erg belangrijk. Het is van belang om deze verschillende eiwitbronnen rond dezelfde tijd te consumeren, hoogstens binnen een tijdsbestek van 4 uur. De reden hierachter is dat dit de opname in het lichaam bevordert. De volgende combinaties zijn aan te bevelen:

- granen in combinatie met peulvruchten
- granen samen met noten.



AANTAL KCAL VAN SNACKS

Het is belangrijk om te realiseren dat je per week al snel op 700 kcal extra uitkomt. Dit zie je ook terug in de onderstaande tabel.

PRODUCT	CKAL	PRODUCT	CKAL
Toastje met brie	57	M&M's (1 handje)	88
Handje noten	161	Mergpijp (groot)	250
Droge worst (1 plakje)	41	Stroopwafel	129
Stokbrood met kruidenboter	64	Raket	41
Chips (1 handje)	55	Zak patat met mayonaise	630
Borrelnootjes (1 handje)	135	Softijs	144
Toastje met tapenade	74	Magnum	285
Kaasbroodje	370	Raket	41
Chocoladecroissant	261	Cola (1 glas 200 ml)	81
Dropjes (per 10)	170	Rode wijn (1 groot glas)	126
Chocola (1 reep, 75 gram)	409		

**FIT.**

Voor je ligt jouw gratis gepersonaliseerde dagschema, op maat gemaakt voor jouw doel en energiebehoefte.

Als je je houdt aan dit schema, weet je zeker dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt om jouw doel te behalen, of dit nou afvallen, aankomen of op gewicht blijven is.

Veel plezier!

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Exotische mango smoothie	420	54	22	13
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	8	1	0
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Peer (40 gram)	22	5	0	0
Halfvolle melk (200 ml)	93	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7
Tussendoor ochtend	284	40	8	10
1 kleine appel	42	10	0	0
Volkoren mueslibrood (2 snee)	206	30	8	6
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing	599	84	24	18
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Rucola sla (2 handjes)	3	0	1	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
Geitenkaas (50 +) 40 gram	148	0	9	12

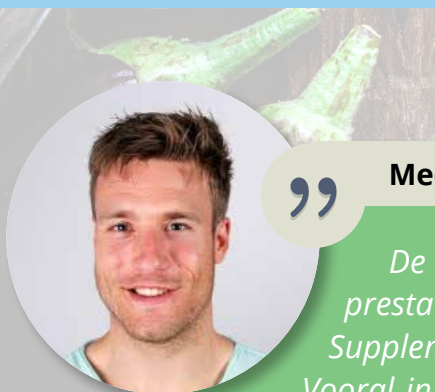


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor: Scandinavische special: met cottage cheese en aardbeien	202	32	9	4
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	137	26	4	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0

Diner: Thai streetfood 'kokos Curry'	671	60	48	21
Zoete aardappel (200 gram)	220	48	3	0
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
Broccoli (200 gram)	23	2	3	0
Halve ui	18	2	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8
Champignons (125 gram)	38	4	4	0
*Thaise groene curry pasta (half pakje)	29	2	2	0
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10

Tussendoor avond:	352	30	26	5
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Aardbeien (25 gram)	15	3	0	0
Granola (25 gram)	111	15	3	4
Geniet met mate				
Rode wijn (klein glaasje)	82	3	0	0

Totaal:	2528	300	138	72
----------------	-------------	------------	------------	-----------



”

Medisch socioloog & personal Trainer

De absolute basis van gezond gedrag en goede prestaties bestaat uit goede voeding, training en rust. Supplementen zijn niet essentieel voor een goed resultaat! Vooral in de eerste trainingsjaren is het beter om de focus te leggen op een goede training en optimaal voedingsschema."

- Erik Huizenga -



EXOTISCHE MANGO SMOOTHIE

 ± 2 minuten

havermout
banaan
halfvolle melk

magere kwark
mango

de hoeveelheden vind je terug in jouw schema

Een smoothie met havermout, fruit, kwark en melk is het ideale krachtontbijt en een perfect begin van de dag. Na dit ontbijt ben je klaar om de dag met meer dan genoeg energie te starten.

Stap 1:

Doe de melk in de blender met de benodigde hoeveelheid kwark.

Stap 2:

Voeg vervolgens het fruit toe en mix het geheel.



GOURMET SANDWICH

 ± 2 minuten

pistolet volkoren
halvarine
rucolasla

geitenkaas
honing

de hoeveelheden vind je terug in jouw schema

Deze heerlijke sandwich bevat de nodige eiwitten en complexe koolhydraten. Ideaal dus om jezelf tussen de middag mee te voeden en verwennen.

Stap 1:

Snijd de pistolet open en besmeer deze met halvarine.

Stap 2:

Snijd de geitenkaas in plakjes en beleg de pistolet met de kaas en de rest van de ingrediënten.



THAI STREETFOOD KOKOSCURRY

 ± 20 minuten

zoete aardappel
kipfilet
broccoli
ui

kokosmelk
champignons
knoflook
Thaise groene currypasta

de hoeveelheden vind je terug in jouw schema

Deze smakvolle Thaise curry is naast lekker ook nog eens gezond en prima geschikt als maaltijd voor of na het sporten. Hij zit namelijk bomvol met de nodige groenten, koolhydraten en eiwitten. Hieronder vind je de uitleg van het recept. Variatietip: je kunt ook prima de zoete aardappel vervangen door zilvervliesrijst.

Stap 1: Snijd de knoflook en ui.

Stap 2: Verhit de aangegeven hoeveelheid braadvet in een wokpan en fruit de ui en knoflook. Fruiten houdt in dat de ui een goudgele kleur krijgt. Leg vervolgens de gefruite ui en knoflook op een bord.

Stap 3: Kook de broccoli en zoete aardappel gaar.

Stap 4: Snijd de kipfilet in blokjes. Kruid de blokjes met wat peper en bak de kip in een wokpan gaar.

Stap 5: Snijd in de tussentijd de champignons en doe deze bij de kip in.

Stap 6: Voeg vervolgens de kokosmelk en de currypasta toe.

Stap 7: Voeg de ui en knoflook er weer aan toe en laat het geheel kort sudderen.

Stap 8: Voeg de zoete aardappel en broccoli aan de wokpan toe, of serveer de aardappel los van de curry.



GEZONDE KIPBURGER



± 20 minuten

1 harde meergranenbol**1 kipfilet (ca. 200g)****halve tomaat****komkommer****sla****ui****1 theelepel kipkruiden****kerriesaus:****- 2 eetlepels magere yoghurt****- 1 theelepel kerriepoeder**

Iedereen houdt van burgers! Deze kipburger is een ware traktatie, en toch gezond: laag in vet, hoog in eiwit. Winnen!

Stap 1: Kruid de kipfilet met de kipkruiden en bak deze in 10 a 12 min gaar.

Stap 2: Maak de kerriesaus door de yoghurt en kerriepoeder te mengen in een schaaltje.

Stap 3: Beleg de bol met de sla en in ringen gesneden ui. Besmeer beide binnenkanten van de bol met de saus.

Stap 4: Snijd de kip in plakjes van ongeveer 1 cm dik. Beleg hiermee de bol.

Stap 5: Beleg de burger met plakjes tomaat en komkommer en een extra blaadje sla. Eindig uiteraard met de bovenste helft van het broodje.



PROGRESSIEKALENDER

Met een progressiekalender kun je op een eenvoudige manier je gewicht en middelomtrek bijhouden.

We raden je aan om niet alleen naar je gewicht en middelomtrek te kijken, maar je ook vooral te richten op hoe het met je gedragsdoelen gaat.

	GEWICHT	MIDDELOMTREK
Week 1	... kg	... cm
Week 3	... kg	... cm
Week 5	... kg	... cm
Week 7	... kg	... cm
Week 9	... kg	... cm
Week 11	... kg	... cm
Week 12	... kg	... cm

	Dit inkijk-exemplaar	Complete Voedingsplan
Aantal ontbijt recepten	1 recept	14 recepten
Aantal lunch recepten	1 recept	14 recepten
Aantal diner recepten	1 recept	14 recepten
Aantal snack recepten	0 recept	14 recepten
Voedingsschema's afgestemd op jouw doel, leefstijl en caloriebehoefte	✗	✓
Complete 12 weken stappenplan voor afvallen of meer spiermassa	✗	✓
Boodschappenlijstje	✗	✓
Compleet receptenboek met stap-voor-stap bereidingswijze van alle recepten	✗	✓
Tips omgaan met verleiding & moeilijke momenten zoals vakanties, feestjes en andere sociale gelegenheden	✗	✓
Tips voor motivatie en gedragsverandering en gezondere keuzes op de lange termijn	✗	✓
Toegang tot de FIT-community waar je al jouw vragen kunt stellen en inspiratie op kan doen samen met andere gemotiveerde deelnemers.	✗	✓

Bekijk het complete voedingsplan

EINDELIJK EEN VOEDINGSPLAN DAT JE WEL KUNT VOLHOUDEN

De voedingsindustrie verkoopt diëten die veel té ver verwijderd liggen van jouw normale voedingspatroon. Veel dieetboeken passen niet bij jouw persoonlijke situatie. Hierdoor krijg je teveel óf te weinig voedingsstoffen binnen én je mag helemaal niks lekkers eten of drinken. Dit is natuurlijk nooit vol te houden. Want vroeg of laat heeft iedereen een feestje of vakantie waarin je wat meer eet of drinkt dan je van plan was. Met ons voedingsprogramma ontdek je hoe je hier goed mee om kan gaan.

WAT KRIJG JE?



Stappenplan voor een lang en duurzaam resultaat



Heerlijke, snelle en betaalbare recepten voor iedere dag



Geen streng dieet, maar genoeg ruimte voor iets lekkers

Bekijk jouw persoonlijk voedingsplan