



VOORBEELDMENU



# TOELICHTING

Bij 1BALANCE draait gezondheid en afvallen om balans. Ik geloof dus niet in streng dieten, maar help je liever op een gezonde manier afvallen. Zo blijf je ook op langere termijn resultaat zien. Als de basis gezond is, kan je echt wel eens iets lekkers nemen! Met mijn unieke programma heb ik al heel veel mensen naar een gezonde leefstijl geholpen.



# TOELICHTING

## Voedingsschema's

De voedingsschema's voor vrouwen bevatten circa 1500 kcal per dag. Het is de bedoeling dat je alles eet wat op het menu staat; zo weet je zeker dat je al je voedingsstoffen binnen krijgt. Een volwassen vrouwenlichaam verbrandt gemiddeld 2000 kcal per dag, als je overgewicht hebt vaak nog meer. Door de schema's te volgen (en voldoende te bewegen) zul je dus snel resultaat zien! Per maaltijd staat precies vermeld hoeveel je mag eten.

Wellicht vraag je je af of je ook af en toe mag afwijken van het schema. Dat mag zeker! Ik vind het belangrijk dat je een keer uit eten kunt gaan of een wijntje kunt drinken als je daar erg van geniet. Echter hoe beter je je aan het schema houdt, hoe sneller het afvallen zal gaan. Maak dus vooral bewuste keuzes!



	AANTAL	PRODUCTEN	HOEVEELHEID	KCAL	EIWIT	KOOLH	VET
<b>ONTBIJT</b>	1 middelgroot	Banaan	130 gram	119,60	1,43	26,00	0,39
	2 theelepel	Kaneel	4 gram	12,64	0,16	2,24	0,12
	2 stuks	Ei	100 gram	132,00	12,30	0,20	9,10
	1 eetlepel	Olijfolie	10 gram	90,00	0,00	0,00	10,00
<b>LUNCH</b>	2 snee	Krentenbrood, volkoren	70 gram	177,10	6,51	32,34	1,26
	2 voor 1 snee	Halvarine	12 gram	43,20	0,00	0,00	4,80
	2 voor 1 snee	Kaas, 30+	40 gram	122,40	12,76	0,00	7,92
<b>DINER</b>	2 opscheplepel	Zilvervliesrijst	120 gram	157,20	3,72	31,68	1,20
	1 eetlepel	Olijfolie	10 gram	90,00	0,00	0,00	10,00
	4 opscheplepel	Aubergine	240 gram	50,40	2,40	7,20	0,00
	1 stuks	Paprika	65 gram	16,90	0,52	2,86	0,07
	1 stukje	Biefstuk	80 gram	115,20	23,15	0,00	2,53
	1 eetlepel	Sojasaus zoet	16 gram	37,44	0,56	8,80	0,00
	1 theelepel	Komijn, gemalen	1 gram	3,60	0,11	0,49	0,10
	1 teentje	Knoflook	2 gram	3,16	0,13	0,62	0,01
<b>TUSSENDOOR</b>	1 schaaltje	Halfvolle yoghurt	150 gram	75,00	6,30	6,45	2,25
	1 stuks	Peer	180 gram	95,40	0,54	21,06	0,36
	1 glas	Optimel drinkyoghurt limoen 0% vet	150 ml	46,50	4,80	5,40	0,00
	5 stuks	Snackworteltjes	100 gram	33,00	0,70	5,30	0,30
	1 handje	Pistachenoten, ongezoeten	20 gram	118,40	4,76	2,16	9,66
<b>TOTAAL</b>				1539	50 g	76 g	51 g
					19%	29%	43%

**TOELICHTING**

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de groenten in stukken en bak deze in de olijfolie. Voeg de komijn toe. Snijd vervolgens de biefstuk in reepjes en voeg deze toe aan de groenten. Voeg tot slot de sojasaus toe en verwarm door tot de saus bijna kookt. Giet de rijst af en serveer de saus over de rijst