



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!



Week 1, dag 1

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

5	stuks	Druiven witte/blauwe m schil	25	gram	20	0,15	3,88	0,00
1.5	portie	Skyr naturel	150	gram	98	16,50	6,00	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8	gram	30	0,80	6,00	0,24
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

1	schaaltje	Yoghurt magere	150	gram	57	6,15	5,85	0,15
15	stuks	Cherrytomaatjes	150	gram	45	1,35	6,00	1,20
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8	gram	30	0,80	6,00	0,24
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

3	opscheplepel	Aardappelen gekookt	150	gram	125	3,45	25,20	0,00
4	opscheplepel	Doperwten diepvries	200	gram	186	12,00	29,60	0,00
1	portie	Kaasburger (Garden Gourmet)	100	gram	240	15,00	12,00	15,00
0.5	portie	Room-basilicumsaus (Knorr)	40	ml	38	0,40	2,40	2,80
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

1	stuks	Banaan	100	gram	95	1,20	20,40	0,20
1	stuks	Kiwi	75	gram	51	0,83	6,60	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Hoeveelheid Kcal Eiwit Koolh Vet

Totaal	1.511	76 g	200 g	34 g
		20%	53%	20%
Origineel	1.511	76 g	200 g	33 g
		20%	53%	20%
		Eiwit	Koolh.	Vet