

1 BALANCE

fit en vitaal



VOORBEELDMENU



WELKOM

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 5, dag 4

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet	
Ontbijt								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	portie	Pindakaas, 100%	15	gram	90	3,90	1,80	7,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor ochtend								
1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas 30+	20	gram	58	5,98	0,00	3,54
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Lunch								
1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	124	5,65	19,70	1,65
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Achterham/hesp (beleg)	15	gram	20	2,69	0,29	0,89
1	stuks	Ei gekookt	66	gram	84	8,65	0,00	7,00
1.3	klein glas	Melk (halfvol)	200	ml	78	6,00	4,80	3,60
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor middag								
1	snee	Volkorenbrood	35	gram	82	3,08	14,18	0,88
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
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
Diner								
2	portie	Penne volkoren gekookt	100	gram	131	4,40	24,80	1,00
1.3	portie	Kipfilet rauw	125	gram	138	28,50	0,00	1,13
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45	0,00	0,00	5,00
0.5	portie	Champignon vers	75	gram	14	1,73	0,30	0,00
4.2	schaaltje	Prei vers	125	gram	36	2,50	3,63	1,00
1	stuks	Paprika rode vers	80	gram	20	0,80	4,80	0,00
1.3	portie	Pastasaus (pot, rood)	100	gram	60	2,00	11,00	0,80
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor avond								
1	schaaltje	Yoghurt magere	150	gram	57	6,15	5,85	0,15
1	stuks	Perzik	110	gram	45	1,10	8,69	0,00
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72	0,48	14,16	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
			Totaal		1.509	94 g	157 g	48 g
						25%	42%	29%
			Origineel		1.510	94 g	157 g	48 g
						25%	42%	29%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De kip in reepjes snijden. Prei, champignons en paprika klein snijden. De kip wokken in olie voor ongeveer 5 minuten. Prei, champignons en paprika toevoegen en wokken voor ongeveer 3 minuten. Pastasaus toevoegen en doorwarmen.