



Het Geniet-Principe| Maandmenu

*Jouw gids naar een liefdevolle leefstijl
én de broekmaat die je wenst.*

Lekker, eenvoudig én snel klaar | Interactief informatieplan inclusief 28 dagmenu's

puurenlekkerleven.nl



Even voorstellen

Ik weet hoe het voelt als eten een hoofdrol speelt in je hoofd. Toen ik zelf zocht naar een manier om me goed te voelen in mijn lijf, ontdekte ik dat inzicht het verschil maakt. Liefdevol opletten begint met weten waar je staat. Gewoon inzicht, als beginpunt.

Ik leerde luisteren naar wat mijn lichaam nodig heeft. Dat een relaxt brein meer doet voor je lijf dan het strengste schema. Dat genieten geen beloning is aan het einde van de dag, maar de basis. Inzichten in voeding die je juist helpen dingen los te laten.

Die inzichten heb ik niet alleen bij mezelf opgedaan. Ik heb jarenlang vrouwen begeleid en duizenden consulten gegeven. **Keer op keer zag ik hetzelfde:** vrouwen die het zichzelf veel te moeilijk maakten, terwijl ze gewoon mensen waren die meer zachtheid verdienden.

Ik ben orthomoleculair geschoold, heb de opleiding positieve psychologie afgerond en gespecialiseerd in ons brein en zelfbeeld.

Dit plan is gebaseerd op zo'n 1400 kcal per dag. Voor veel vrouwen is dat een mooi uitgangspunt, maar jouw lijf is uniek. **Bereken daarom op pagina 4 wat jouw persoonlijke dagbalans is**, zodat je je brein én je lijf geeft wat ze nodig hebben.

Heerlijk genieten én weten wat je eet, dat is het Geniet-Principe.

Jouw weg, jouw tempo, jouw keuzes.



*Geniet,
Mandy*



F*ck dit lijnbrein gedrag!

Ga niet de hele week streng doen en in het weekend alles loslaten. Deze manier van eten zorgt er juist voor dat je gaat overeten.

Als we iets moeten, willen we het niet. Als we iets niet mogen van onszelf, willen we het juist! Je mag alles eten, maar wil je ook alles eten? Dat is een belangrijke mindset-switch. **Geniet gerust, maar wel bewust.**

Gezond is een breed begrip. Het is mentaal heel gezond om eens wat lekkers te eten. Kies dan voor iets dat voor jou een 10 waard is! Hierdoor blijft je nieuwe leefstijl haalbaar en duurzaam. Zowel fysiek als mentaal.

Niets meer mogen eten in de avond? Ik vind het juist fijn om na het avondeten nog een voedzame snack te eten. Dit zorgt ervoor dat je niet de hele avond gaat 'grazen'.

Stiekem eten? **Wat je stiekem eet, draag je publiekelijk.** Ja, lees deze nog maar eens een keer. De kans op overeten is in je uppie ook veel groter.

Ga koolhydraten niet volledig schrappen. Langzame koolhydraten geven je lichaam en geest juist energie en maken ons eten compleet.

We eten allemaal veleens meer dan we willen. Door te compenseren in de vorm van extra bewegen of minder gaan eten, kom je terecht in het welbekende jojo-effect. Dit zorgt voor een ongezond lijnbrein en een verstoorde relatie met voeding.

Véél te weinig eten? Dit zorgt er alleen maar voor dat je op den duur gaat overeten. Ga juist meer en voedzamer eten, en hanteer een klein calorietekort. Dit betekent dat je langzamer progressie maakt, maar wel in de juiste richting blijft gaan. **Kleine stapjes zijn ook stapjes.**

Verandering kost tijd, inzet en geduld. Elk pad waar jij voor kiest werkt. Als jij maar werkt op dat pad! Verander je leefstijl voor jou, en voor niemand anders.

Doe vooral wat goed voelt voor jou, en bij jou past. Ik geef enkel inzichten.



Aanvullende informatie

Alle maaltijden in dit plan kunnen worden ingezet als lunch, snack of avondeten. Het is maar net wat jij prettig vindt. You do You. Eet ook vooral alleen wat je lust! Zuivel-, gluten- of lactosevrij? Liever vega? Wees creatief en vervang wanneer nodig.

Er is geen vast aantal maaltijden dat je moet eten. Ook hier is belangrijk: doe wat werkt voor jou. Er zijn mensen die het prettig vinden grote maaltijden te eten, en mensen die het prettiger vinden meerdere kleinere maaltijden te eten. Het een is niet beter dan het ander.

Het gaat om je totale calorie-inname per dag.

Er zijn geen vaste eettijden. Doe wat werkt voor jou! Ik adviseer wel direct uit bed te starten met een of twee grote glazen water, bij voorkeur lauw.

Bij elke maaltijd en dag staan de calorieën vermeld. Je kunt mixen, matchen en aanvullen om zo tot jouw persoonlijke dagelijkse caloriebehoefte te komen.

Dit plan is ter inspiratie. Breid uit wanneer nodig, en ga zeker niet te weinig eten!

Alle maaltijden zijn voor 1 persoon, tenzij anders vermeld.

De maaltijden bevatten een mix van koolhydraten, vezels, vetten en eiwitten, zodat je lang verzadigd bent en minder suikerdips ervaart. Dat is beter voor je bloedsuiker en je energieniveaus.

Je kunt gerust een aantal dagen achter elkaar hetzelfde eten. Zo maak je de gekochte ingrediënten op én doe je langer met dit plan.

In het menu komen regelmatig speltwafels voor. Hierin kun je variëren door ook maïs-, rijst-, kikkererwt- en linzenwafels te gebruiken. Deze zijn calorisch om het even.

Drink geen calorieën. Kies zo vaak mogelijk voor suikervrije dranken.

Fruit of groenten vers of uit de vriezer? Ze zijn gelijk aan voedingsstoffen en calorieën.

Bereken jouw persoonlijke dagbalans op mijn Geniet-Principe pagina.

De berekening geeft een goed uitgangspunt voor vrouwen. Jouw lijf en leeftijd doen de rest.

www.puurenergieleven.nl/geniet-principe

Slim broodbeleg

Mager (of slim) broodbeleg is een goed idee wanneer je op je calorie-inname

Veel mensen denken dat je aankomt door het eten van brood (82 kcal per boterham). Dit is niet het geval. Je komt niet aan van brood, pasta of aardappelen. Je komt in gewicht aan wanneer je langere tijd meer calorieën binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt. Zo simpel is het.

Het beleg dat jij op je brood doet maakt het grote verschil.

Hieronder laat ik je een aantal soorten van slim broodbeleg zien. Veel ervan zie je terug in dit plan. In het plan praat ik steeds over volkorenbrood.

Je kunt ook kiezen voor spelt- of desembrood als je dat wenst.



scharrel
kipfilet
sweet chili



biefstuk
worst



A person is seen from behind, sitting on a large, dark rock. Their arms are raised in a 'V' shape, and they are looking out over a calm lake. The far side of the lake is covered in a dense forest of green trees. The sky is bright and slightly hazy. In the upper right corner, there is a large, dark red circle containing the text 'Week 1'.

Week 1

Eten is niet goed of slecht.

Denk liever in voedsaam
en minder voedsaam.

Kies bewust en geniet voluit.

Met dit plan ga je gewoon en lekker eten.

Door een klein calorietekort te hanteren
blijf je in de goede richting gaan.

Bereken van tevoren jouw persoonlijke
caloriebehoefte op mijn
[Geniet-Principe pagina](#),
en ben lekker creatief met dit plan.

Dag 1

1375 kcal

MAALTIJD 1

177 kcal

30 gr havermout
200 ml water
100 gr banaan
0,5 tl kaneel of koekkruident

Prak de banaan en doe deze samen met alle overige ingrediënten in een pannetje. Verwarm totdat de havermout zacht wordt.

MAALTIJD 2

192 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
2 mandarijnen & 2 paranoten

MAALTIJD 3

426 kcal

4 speltwafels
75 gr cottage cheese
75 gr avocado
1 gekookt ei
100 gr cherrytomaatjes

MAALTIJD 4

79 kcal

60 gr kalkoenfilet, vleeswaren
75 gr Kesbeke augurk

MAALTIJD 5

456 kcal

50 gr volkoren penne
300 gr spinazie
250 gr champignons
50 gr (rode) ui
50 gr kruidenroomkaas, light
10 gr pijnboompitten, geroosterd

Kook de penne volgens de verpakking. Bak de champignons met de ui, en voeg de spinazie toe. Doe de kruidenkaas erbij totdat deze gesmolten is. Doe de penne erbij, en strooi de geroosterde pijnboompitten erover.

Dag 2

1377 kcal

MAALTIJD 1

230 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
100 gr banaan & 10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 2

265 kcal

2 volkoren crackers
30 gr pindakaas of notenpasta

MAALTIJD 3

357 kcal

1 afbak kampioentje
50 gr magere filét americain
1 gekookt ei
50 gr komkommer

MAALTIJD 4

99 kcal

1 plak zero ontbijtkoek belegd met:
50 gr magere (vruchten)kwark & 1 passievrucht

MAALTIJD 5

426 kcal

35 gr pandanrijst
150 gr kipfilethaasjes
250 gr broccoli
30 gr satésaus

Kook de rijst volgens de verpakking, en kook tegelijkertijd de broccoli. Bak de kipfilethaasjes (evt met wat zout/peper). Meng alles door elkaar en eet met de satésaus.



- Weeg altijd alles onbereid af.
- Gebruik kruiden naar wens en smaak.
- Gebruik bakspray & een siliconenkwas om je pan in te vetten. Scheelt aanzienlijk in calorieën!
- Geen fan van de structuur van cottage cheese? Gooi het dan even in de blender, en voila!

Dag 3

1381 kcal

MAALTIJD 1

236 kcal

1 volkoren boterham

15 gr pindakaas of notenpasta

50 gr banaan & snuf kaneel

MAALTIJD 2

205 kcal

1 eiwitreep

MAALTIJD 3

262 kcal

2 volkoren boterhammen

15 gr achterham

20 gr (belegen) kaas, 30+

25 gr suikervrije ketchup

100 gr tomaat

*Tosti-Tijd! Bak de plakken tomaat eens mee.
Dan komt er lycopene vrij. Dit is een krachtige
antioxidant, en dus ontstekingsremmer.*

MAALTIJD 4

179 kcal

200 gr magere (vanille) kwark

Halve appel & snuf kaneel

2 Paranoten

MAALTIJD 5

499 kcal

200 gr airfryer frites/ovenfrites

125 gr biefstukpuntjes

250 gr champignons

30 gr friteslijn

*Kaneel bevat het stofje cinnamaldehyde, dit stimuleert je
vertering en je vetverbranding.*

*Kaneel zorgt er daarnaast voor dat glucose minder snel
je bloedcirculatie bereikt, waardoor je minder hoge
pieken en dalen hebt, en je bloedsuikerspiegel dus
min of meer stabiel blijft.*

*Een stabiele bloedsuikerspiegel is ontzettend belangrijk
omdat je dan minder snel zin krijgt in minder voedzame
dingen.*

Dag 4

1387 kcal

MAALTIJD 1

208 kcal

1 volkoren boterham

20 gr (belegen) kaas, 30+

1 gekookt ei

MAALTIJD 2

165 kcal

200 gr magere (vanille) kwark

50 gr blauwe bessen & 10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 3

321 kcal

1 afbak kampioentje

100 gr geroekte zalm

30 gr kruidenroomkaas light

30 gr rauwe babyspinazie

MAALTIJD 4

102 kcal

200 gr worteltjes & 2 paranoten

MAALTIJD 5

517 kcal

200 gr zoete aardappel

200 gr bloemkool

100 gr ui

150 gr kipfilethaasjes (kruiden naar wens)

20 gr parmezaanse kaas

*kook de bloemkool en zoete aardappel. Bak de ui
samen met de kipfilethaasjes. Pureer de bloemkool
samen met de zoete aardappel tot een puree.
Schep op een bord en daar bovenop de kip en ui.
Garneer met kaas.*

Dag 5

1429 kcal

MAALTIJD 1 *omelet

189 kcal

2 eieren

30 ml magere melk

Halve appel, geraspt & snuf kaneel

MAALTIJD 2

148 kcal

2 volkoren crackers

30 gr kalkoenfilet

15 gr hummus, gegrilde groenten

100 gr radijsjes

MAALTIJD 3

539 kcal

2 volkoren wraps

100 gr carpaccio

30 gr zuivelspread light (naturel of met kruiden)

30 gr rucola

50 gr komkommer

MAALTIJD 4

205 kcal

1 eiwitreep

MAALTIJD 5

348 kcal

35 gr zilvervliesrijst

100 gr (vegetarische) gyros

50 gr ijsbergsla

100 gr wortel, fijngesneden

100 gr ui

Kook de rijst volgens de verpakking. Bak de ui, en doe daarna de gyros erbij totdat de reepjes warm of gebakken zijn. Lekker met Callowfit knoflooksaus.

- De eiwitrepen in dit menu bevatten alle vitaminen, mineralen, hoogwaardige eiwitten, vezels en collageen. Voedzaam, makkelijk en super lekker!
- Hummus gegrilde groenten is het laagst in calorieën, en te koop bij AH. Eventueel te vervangen door groentespread.



Dag 6

1383 kcal

MAALTIJD 1

313 kcal

3 volkoren crackers

9 gr roomboter & 30 gr pure hagelslag

MAALTIJD 2

99 kcal

1 plak zero ontbijtkoek belegd met:

50 gr magere (vruchten)kwark & 1 passievrucht

MAALTIJD 3

215 kcal

3 speltwafels

30 gr alfalfa (kiemgroenten)

25 gr kruidenroomkaas light

375 gr tomatensoep, verspakket

MAALTIJD 4

205 kcal

1 eiwitreep

MAALTIJD 5

528 kcal

1 volkoren wrap

150 gr tartaar

50 gr maiskorrels

75 gr zwarte bonen

100 gr ijsbergsla

100 gr tomaat

Bak de tartaar kort rul met peper en zout, meng de zwarte bonen en mais er door. Verwarm de wrap en beleg met alle ingrediënten. (oprollen lukt waarschijnlijk niet door de grote hoeveelheid vulling)

Dag 7

1406 kcal

MAALTIJD 1

210 kcal

1 afbak croissant

20 gr halvajam

MAALTIJD 2

134 kcal

2 kiwi's & 2 paranoten

MAALTIJD 3

332 kcal

4 speltwafels

30 gr kalkoenfilet

30 gr smearkaas, 20+

2 gekookte eieren

40 gr alfalfa (kiemgroenten)

MAALTIJD 4

327 kcal

30 gr pure chocolade

200 gr protein pudding, salted caramel

MAALTIJD 5

403 kcal

375 gr tomatensoep, verspakket

2 volkoren boterhammen, geroosterd

24 gr kruidenboter



Water Challenge

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Er zijn heel veel argumenten waarom water drinken bijzonder goed voor je is. Wist je dat je sowieso veel energieker, fitter én blijer voelt wanneer je bewust voldoende water drinkt? Onderstaand zie je ontelbaar veel waterflesjes van een halve liter.

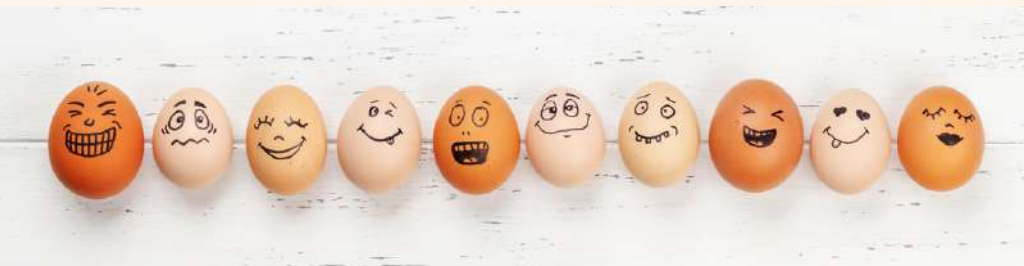
*De challenge is als volgt: per 23 kilogram lichaamsgewicht drink je dagelijks 1 liter water.
Reken dit zelf uit, print vervolgens dit blad en vinken maar!*



Aanvullende informatie

Er is geen enkele reden om maar twee eieren per week te eten. Eieren vormen een waardevolle bron van gezonde eiwitten. Op wei-eiwit na zijn eieren de meest volwaardige eiwitbron. Een ei bevat alle aminozuren die je dagelijks nodig hebt. Een ei bevat vitamine A, E, D, K en B12. Verder bevat een ei ijzer, zink, selenium en foliumzuur; vier belangrijke mineralen voor je gezondheid. Daarnaast bevatten eieren ook nog kalk, fosfor, B6 en choline.

Ook bevatten eieren het stofje lecithine, dat heel belangrijk is voor een gezonde hersenfunctie. In eieren zit choline, een voedingsstof die helpt bij het verlagen van bloedvetten en het verminderen van ontstekingen. Deze stof helpt juist om je hart- en bloedvaten gezond te houden. Uit onderzoek blijkt dat het eten van eieren het gezonde cholesterol (HDL) verhoogt, en het slechte cholesterol (LDL) kan verlagen.



Zelf calorieën berekenen? Dat kan met apps zoals: Lifesum, MyFitnessPal, Yazio, FatSecret.



A person is seen from behind, sitting on a large, dark, textured rock. Their arms are outstretched horizontally to the sides. They are looking out over a calm lake that reflects the surrounding greenery. In the background, there are rolling hills covered in dense green forests under a bright sky. A dark red circle is superimposed on the upper right portion of the image, containing the text 'Week 2'.

Week 2

Dag 8

1393 kcal

MAALTIJD 1

213 kcal

3 volkoren crackers
60 gr kalkoenfilet
30 gr smeerkaas, 20+

MAALTIJD 2

204 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
100 gr mango (diepvries)
2 paranoten

MAALTIJD 3

369 kcal

2 volkoren boterhammen

30 gr (belegen) kaas 30+

30 gr ui

40 gr tomaat

5 gr tomatenketchup, suikervrij

Tosti-tijd! Gebruik gedroogde of verse basilicum en oregano naar smaak.

MAALTIJD 4

117 kcal

65 gr gerookte kipfilet
125 gr komkommer
20 gr suikervrije chilisaus

MAALTIJD 5

543 kcal

200 gr zoete aardappel
200 gr andijvie
100 gr ui
150 gr kippendijvlees in blokjes
20 gr geraspte kaas, 30+

Kook de zoete aardappel, en maak hier puree van.

Bak de ui en de kip (apart van elkaar). Meng de rauwe andijvie en gebakken ui door de puree, Schep dit op een bord. Daar bovenop de gebakken kip. Garneer met kaas.



Dag 9

1398 kcal

MAALTIJD 1

248 kcal

2 beschuit, volkoren
12 gr roomboter
100 gr aardbeien
10 gr hagelslag, puur

MAALTIJD 2

286 kcal

3 speltwafels
100 gr gerookte kipfilet
75 gr cottage cheese
50 gr radijs, in plakjes

MAALTIJD 3 *omelet

247 kcal

2 eieren (klutsen met de zuivelspread)
200 gr roerbak-/wokgroenten naar keuze
50 gr kruidenzuivelspread light

MAALTIJD 4

163 kcal

150 gr magere (vanille) kwark
1 kiwi & 2 paranoten

MAALTIJD 5

454 kcal

2 volkoren boterhammen
2 kroketten (oven/airfryer) & 20 gr mosterd

*Eet hier gerust een salade
of verse kop groentesoep bij.*



Dag 10

1402 kcal

MAALTIJD 1

203 kcal

30 gr havermout
200 ml water
1 appeltje
0,5 tl kaneel of koekkruident

*Doe alle ingrediënten (behalve de appel) in een
pannetje. Verwarm totdat de havermout zacht wordt.
Snijd de appel in stukjes, bak deze en strooi over de
havermout met wat extra kaneel.*

MAALTIJD 2

190 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
2 mandarijnen
10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 3

295 kcal

4 speltwafels
40 gr rucola
80 gr kalkoenfilet
40 gr hummes gegrilde groenten
100 gr tomaat

*Tip! neem eens een kop drinkbouillon wanneer je
toe bent aan iets hartigs.*

MAALTIJD 4

155 kcal

1 mini Magnum

MAALTIJD 5

560 kcal

250 gr aardappelschijfjes
200 gr kabeljauwfilet
200 gr rode bieten
30 gr friteslijn

*Vervang de aardappelschijfjes eens door schijfjes
gebakken pastinaak (zoeter) of peterseliewortel
(kruidiger). Ook lekker, én meer groenten op je
bord.*

Dag 11

1379 kcal

MAALTIJD 1

165 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
50 gr blauwe bessen
10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 2

184 kcal

2 speltwafels
15 gr pindakaas of notenpasta
20 gr halvajam

MAALTIJD 3

402 kcal

2 volkoren boterhammen
100 gr tonijn uit blik (in water)
30 gr friteslijn
25 gr ui, zeer fijn gesneden
30 gr (belegen) kaas 30+

Maak tonijnsalade van de friteslijn, ui (rauw) en tonijn (bestrooi evt met knoflookpoeder, peper, zout en chilivlokken). Verdeel over het brood, doe de kaas erover en verwarm in de oven tot de kaas gesmolten is.

MAALTIJD 4

99 kcal

1 plak zero ontbijtkoek belegd met:
50 gr magere (vruchten) kwark & 1 passievrucht

MAALTIJD 5

528 kcal

50 gr volkoren penne
50 gr kruidenzuivelspread light
200 gr broccoli
250 gr champignons
100 gr kalkoenspekjes
20 gr geraspte kaas 30+

Kook de pasta volgens de verpakking en tegelijkertijd de broccoli. Bak de kalkoenspek samen met de champignons. Doe de gekookte broccoli en de kruidenroomkaas erbij (evt peper/zout) en laat even pruttelen. Meng alles, en strooi de kaas erover.

Zuivelspread light of (kruiden)roomkaas light kun je onderling vervangen. Check de verpakking voor de calorieën.



Dag 12

1376 kcal

MAALTIJD 1

181 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
100 gr bosvruchten, diepvries
10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 2

191 kcal

2 beschuit, volkoren
100 gr aardbeien
12 gr roomboter

MAALTIJD 3 *eiersalade

380 kcal

2 volkoren boterhammen
2 gekookte, eieren
75 gr magere kwark, naturel
25 gr friteslijn
10 gr curry, suikervrij
50 gr Kesbeke augurken
50 gr ijsbergsla

MAALTIJD 4

134 kcal

2 kiwi's & 2 paranoten

MAALTIJD 5

490 kcal

35 gr zilvervliesrijst
100 gr kipgehakt, gekruid
200 gr spitskool
1 puntpaprika
100 gr prei
40 gr kruidenroomkaas light

Kook de rijst volgens verpakking. Bak het gehakt rul, en voeg de gesneden groenten toe. Roer de kruidenkaas erdoor. Doe de gekookte rijst erbij. Schep op een bord en voilà!

Dag 13

1415 kcal

MAALTIJD 1

177 kcal

30 gr havermout
200 ml water
50 gr banaan
0,5 tl kaneel

Prak de banaan en doe deze samen met alle overige ingrediënten in een pannetje. Verwarm totdat de havermout zacht wordt.

MAALTIJD 2

276 kcal

20 gr pure chocolade
200 gr protein pudding, salted caramel

MAALTIJD 3

391 kcal

2 volkoren boterhammen
100 gr carpaccio
20 gr friteslijn en 10 gr mosterd mengen
10 gr pijnboompitten, geroosterd
30 gr rucola

MAALTIJD 4

120 kcal

30 gr zoute popcorn

MAALTIJD 5

451 kcal

1 bruine bol
1 runderburger
100 gr tomaat, in plakjes
75 gr uien
50 gr komkommer & 50 gr ijsbergsla
20 gr (belegen) kaas 30+
20 gr friteslijn & 20 gr tomatenketchup, suikervrij





Beweeg Challenge

Activiteiten

Motivatie

--

Bewegen doet bewegen. Als je vaker beweegt raakt je lichaam er een beetje aan 'verslaafd'. Je krijgt er dan steeds meer zin in, en het geeft een goed gevoel. Zorg dus voor extra beweging in je leven!

Hoe je dat doet? Pak de trap in plaats van de roltrap, loop een groter rondje met je hond, ga af en toe lekker dansen op je favoriete muziek en ga op de fiets naar je werk (of het station).

Zorg tijdens deze challenge iedere dag voor tenminste 20 minuten beweging, op de manier die bij jou past.

Etiketten lezen

Vergelijken

Op onderstaande foto's zie je links een tube Remia mayonaise. En rechts een fles Friteslijn.

Zo zie je dat de linker fles per 100 ml 625 calorieën bevat, en de Friteslijn per 100 ml 102 calorieën. Wat een verschil hè?!

Wanneer je de rechter mayonaise kiest in plaats van de linker, dan bespaar je serieus veel calorieën terwijl je toch hetzelfde eet.

Let op: Op sommige verpakkingen geven ze de calorieën ook per portie aan. Dit kan verwarrend zijn! Een portie is 15 ml. Dat is echt serieus weinig! En je kunt het hierdoor verkeerd lezen, en denken dat dit per 100 ml is. Goed kijken dus.



Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml	
Energie:	2573 kJ (625 kcal)
Vetten:	67 g
waarvan verzadigd:	5,1 g
Koolhydraten:	3,3 g
waarvan suikers:	3,3 g
Eiwitten:	0,9 g
Zout:	0,79 g

Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml	
Energie:	424 kJ (102 kcal)
Vetten:	5,3 g
waarvan verzadigd:	0,6 g
Koolhydraten:	10 g
waarvan suikers:	3,3 g
Eiwitten:	0,6 g
Zout:	1,8 g



Wat staat er nog meer op een verpakking?

Naast het vergelijken van de calorieën kun je ook kijken naar de andere macro's van het product. Bijvoorbeeld of het veel eiwitten bevat, of juist veel suiker. Dit kun je allemaal vinden in de voedingswaardetabel. Let alleen op het aantal calorieën wanneer je het graag simpel wil houden.

Maar je kan op veel meer dingen letten, zoals ingrediënten.

Het is maar net wat jij belangrijk vindt.

A person is sitting on a large, dark, textured rock in the foreground, facing away from the camera with their arms outstretched towards a vast landscape. The landscape features a calm lake reflecting the surrounding greenery, a dense forest of tall trees in the background, and a small patch of grassy land near the water's edge. The sky is bright and clear. A large, dark red circle is superimposed on the upper right portion of the image, containing the text 'Week 3'.

Week 3

Dag 14

1396 kcal

MAALTIJD 1

260 kcal

100 gr banaan
2 eieren
snuf zout & kaneel
50 gr blauwe bessen

Mix de eieren samen met de banaan, zout en kaneel in een blender tot een beslagje. en bak hier pannenkoekjes van. Garneer met baluwe bessen.

MAALTIJD 2

115 kcal

1 plak ontbijtkoek zero
6 gr roomboter

MAALTIJD 3

234 kcal

4 speltwafels
40 gr filet americain
40 gr ui, gesnipperd
40 gr rucola

Je kunt aan iedere maaltijd naar wens sla(soorten) & kiemgroenten toevoegen.

MAALTIJD 4

155 kcal

1 mini Magnum

MAALTIJD 5

632 kcal

150 gr zalmfilet
200 gr doperwtjes, diepvries
150 gr krieltjes

Dag 15

1394 kcal

MAALTIJD 1

268 kcal

2 beschuiten, volkoren
12 gr roomboter
20 gr schuddebuikjes

MAALTIJD 2

201 kcal

200 gr magere (vanille) kwark
1 handsinaasappel & 2 paranoten

MAALTIJD 3

284 kcal

2 volkoren boterhammen
50 gr runderrookvlees
30 gr zuivelspread
150 gr komkommer

MAALTIJD 4

143 kcal

25 gr pure chocolade

MAALTIJD 5

498 kcal

35 gr pandrijs
200 gr Oosterse roerbakgroenten
125 gr roerbakgarnalen, knoflook
40 gr sojasaus
1 gebakken ei

Kook de rijst volgens de verpakking. Bak de wokgroenten, en voeg als laatste de rijst en garnalen toe. Doe de sojasaus erbij. Schep op een bord en bak er een eitje op.

Dag 16

1398 kcal

MAALTIJD 1

239 kcal

1 krentenbol
20 gr (belegen) kaas, 30+
6 gr roomboter
(extra lekker als tosti)

MAALTIJD 2

192 kcal

2 mandarijnen & 2 paranoten
200 gr magere (vanille) kwark

MAALTIJD 3

277 kcal

2 volkoren boterhammen
40 gr smeerkaas, 20+
50 gr runderrookvlees & 50 gr komkommer

*Besmeer de boterhammen eerst met smeerkaas
en leg er dan rookvlees en komkommer op,*

MAALTIJD 4

276 kcal

20 gr pure chocolade
200 gr protein pudding, salted caramel

MAALTIJD 5

414 kcal (1 portie)

Zuurkool-shoarma schotel

Recept: [pagina 23](#)



Zuurkool-Shoarma Schotel

Ingrediënten voor 2 porties:

500 gr zuurkool
300 gr kipshoarma
250 gr kastanjechampignons
100 gr ui
1 puntpaprika
40 gr geraspte kaas, 30+
zwarte peper & kerriepoeder

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden.
Vet een ovenschaal in.
spoel de zuurkool af, en knijp goed droog.
Kruid deze royaal met kerriepoeder, en zet opzij.

Snijdt de champignons, ui en paprika in stukjes.
Bak deze groenten samen met het shoarmavlees.

Schep dit in de ovenschaal,
en verdeel hier de zuurkool over.
Dek de schotel af met de geraspte kaas.
Draai er wat peper naar smaak over.

Zet dit voor zo'n 20 minuutjes in de oven.
Dan is de kaas gesmolten,
en de schotel lekker warm.

Waarom zuurkool gezond is:

Gezonde darmflora
Aanmaak serotonine (= gelukshormoon)
Ontstekingsremmende antioxidanten
Veel vezels
Voorkomt insulineresistentie



Dag 17

1379 kcal

MAALTIJD 1

217 kcal

2 volkoren crackers
6 gr roomboter
20 gr schuddebuikjes

MAALTIJD 2

205 kcal

1 blueberry-muffin reep

MAALTIJD 3

275 kcal

1 volkoren boterham, geroosterd
2 eieren
50 gr prei
100 gr champignons
100 gr courgette
30 gr suikervrije curry

Snijd de champignons, prei en courgette klein, en bak in een pan. Voeg de eieren toe en maak één grote omelet. Smeer de curry erover, en eet er een geroosterde boterham bij.

MAALTIJD 4

88 kcal

150 gr wortels & 2 paranoten

MAALTIJD 5

594 kcal

200 gr krieltjes
200 gr broccoli
100 gr doperwten, vriezer
150 gr kalkoenspekjes
40 gr geraspte kaas 30+

Kook de broccoli, en bak de krieltjes met de kalkoenspekjes. Doe dan de krieltjes, gekookte broccoli en de doperwten in 1 pan. Roer door elkaar tot de doperwten ontdooid zijn, strooi de kaas erover en voila!

Dag 18

1404 kcal

MAALTIJD 1

300 kcal

150 gr magere vanille kwark
50 gr naturel zuivelspread light
20 gr havermout
10 gr schuddebuikjes

Maak deze 'overnight cheescake oats' de avond van tevoren, en doe er in de ochtend de schuddebuikjes over.

MAALTIJD 2

125 kcal

2 speltwafels
30 gr kalkoenfilet
1 puntpaprika

MAALTIJD 3

403 kcal

2 volkoren bollen
15 gr rucola
20 gr hummus gegrilde groenten
50 gr kalkoenfilet
20 gr (belegen) kaas, 30+
50 gr komkommer

MAALTIJD 4

135 kcal

25 gr chips naar keuze

MAALTIJD 5

441 kcal

250 gr rode kool met appel
175 gr gekookte aardappelen
1 Duitse biefstuk

Maak eventueel Jus, voor bij de aardappelen

Witte aardappelen hebben meer invloed op de bloedsuikerspiegel, maar kunnen gewoon worden gegeten in combinatie met eiwitten en vetten. Varieer regelmatig met zoete aardappel, pompoen, pastinaak of peterseliewortel. En wat dacht je van bakbanaan?

Dag 19

1399 kcal

MAALTIJD 1

266 kcal

1 volkoren boterham

20 gr pindakaas of notenpasta

50 gr banaan

MAALTIJD 2

205 kcal

1 blueberry muffin reep

MAALTIJD 3

502 kcal

2 volkoren wraps

80 gr runderrookvlees

15 gr hummus gegrilde groenten

30 gr rucola

100 gr komkommer

100 gr tomaat

MAALTIJD 4

89 kcal

1 kiwi & 2 paranoten

MAALTIJD 5

337 kcal

Witlofsalade

Recept: [pagina 26](#)

De paranoot is gezond omdat deze veel gezonde vetten bevat. Maar niet alleen de vetten maken deze noot gezond, ook de eiwitten, koper, magnesium, calcium, ijzer, fosfor en zink hebben een gunstig effect op ons lichaam. Zo is het eten van paranoten goed voor je huid, omdat het uitdroging tegenwerkt en daarnaast beschermt tegen schadelijke UV-straling. Ook helpen paranoten bij het versterken van je immuunsysteem en het verlagen van het LDL-gehalte in cholesterol.

Iedere noot heeft zo zijn eigen kwaliteiten. Het zijn net mensen. :-) Varieer dus gerust, maar houd de hoeveelheid klein in verband met hoge calorische waarde.



Witlof Salade

Ingrediënten voor 1 portie:

4 stronken witlof
2 hardgekookte eieren,
1 sjalotje
50 gr Kesbeke augurk
1 mandarijn
30 gr mini geitenkaas bolletjes
20 gr friteslijn
15 gr magere kwark
1 tl kerriepoeder
peper en zeezout naar smaak
bieslook ter garnering

Bereiding:

Snijd de witlof in kleine stukjes,
was deze en laat goed uitlekken.
Snijd de sjalot en de augurk zeer fijn.
Snijd de eieren wat grover.

Meng nu in een bakje de yoghurt, mayonaise,
kerriepoeder en eventueel nog wat peper en zout tot een dressing.
Meng dit door de witlof,
en schep hier voorzichtig de overige ingrediënten doorheen.

Garneer met bieslook en mandarijnenpartjes.



Salade over?
Eet het morgen bij de lunch!

Dag 20

1386 kcal

MAALTIJD 1

211 kcal

250 gr magere (vanille) kwark
2 mandarijnen & 10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 2

232 kcal

2 volkoren boterham
30 gr kalkoenfilet
50 gr radijsjes
30 gr cottage cheese

MAALTIJD 3

349 kcal

4 volkoren crackers
30 gr rucola
40 gr hummus gegrilde groenten
6 gr roomboter
20 gr hagelslag, puur

MAALTIJD 4

208 kcal

1 appel
8 gr pindakaas
125 gr magere (vanille) kwark

Snijd de appel in plakjes, en maak een dipsausje van de pindakaas met de kwark.

MAALTIJD 5

386 kcal

Halve zak HAK uit de oven, naar keuze
200 gr bloemkoolrijst
25 gr nachochips

Bak de bloemkoolrijst op hoog vuur. (écht bakken). Meng de halve HAK zak erdoor. Schep op een bord en garneer met nachochips. Het gaat dus niet in de oven, ook al heet de zak zo. :-)

Dag 21

1407 kcal

MAALTIJD 1

249 kcal

1 sausijzenbroodje

MAALTIJD 2

110 kcal

100 gr worteltjes
2 paranoten & 1 kiwi

MAALTIJD 3

296 kcal

2 volkoren boterhammen
20 gr filet americain
1 gekookt ei
10 gr friteslijn
20 gr ui, gesnipperd

MAALTIJD 4

205 kcal

1 eiwitreep

MAALTIJD 5

534 kcal

1 Vivera kroketburger

200 gr komkommer & 100 gr Cherrytomaatjes
200 gr airfryer frites/ovenfrites
40 gr friteslijn

Gebruik suikervrije dressings.



Wat voor soort honger heb ik?

HOOFD

*Je bent druk in je hoofd met wel of niet mogen eten. Past het binnen mijn 'dieet'?
Is het verstandig om nu te eten of beter over een uur?
Deze soort 'honger' heeft weinig verbinding met fysieke honger.
Je 'honger' wordt bepaald door geboden en verboden.*

OOG

*Zien eten doet eten.
Je ogen zijn groter dan de maag. (all you can eat)
Oh, dat Italiaanse ijs ziet er lekker uit, dat wil ik nu hebben.
Al die lekkere hapjes op een verjaardag. Verleidelijk!*

NEUS

*Je hebt net ontbeten, maar de geur van de warme bakkerswinkel
lokt je naar binnen. De geur van versgebakken appeltaart:
daar gaan zelfs huizenkopers van overstag.*

MOND

*Je wilt iets lekkers in je mond. Een vulling voor je mond.
Ter afleiding misschien? Zin om in iets hards of knapperigs te bijten?
Zakje wortelen mee naar je werk? Behoeftte aan kauwen?*

HART

*Heeft met gevoelens te maken. Wat voel je? Blijdschap? Verdriet? Eenzaamheid? Waar
hongert je hart nu écht naar? Naar rust,
naar troost, waardering? Welke behoeften wil je graag vervullen?*

MAAG

*De echte fysieke 'honger'. Je maag trekt, voelt leeg
en kan zelfs gaan knorren. Je hebt te lang niet gegeten.
Eet iets.*

LICHAAM

*Op celniveau: je lichaam kan op bepaalde momenten 'honger' en
naar specifieke producten. Veel mensen hebben behoefte aan water
tijdens en na het sporten (dorst voelt als honger).*

Hart Honger

Emotie-eten is eten met een andere reden dan honger.

Soms eet je om 'een gat' in je hart te vullen.

Schrijf in het hart alles wat jouw hart nodig heeft om vervuld te zijn.

Als jij weet wat je hart écht nodig heeft, verdwijnt de eetdrang.

denk aan: rust, (zelf)liefde, verbinding etc...



*Doe deze oefening,
zo vaak als nodig.*

A person is sitting on a large, dark, textured rock in the foreground, facing away from the camera with their arms outstretched towards a calm lake. The lake reflects the surrounding green forest and the sky. In the background, a dense forest of tall trees covers a hillside. The overall scene is peaceful and scenic.

Week 4

Dag 22

1437 kcal

MAALTIJD 1

222 kcal

30 gr havermout

200 ml water

100 gr banaan

0,5 tl kaneel

Prak de banaan en doe dit samen met alle overige ingrediënten in een pannetje. Verwarm totdat de havermout zacht wordt.

MAALTIJD 2

148 kcal

150 gr magere (vanille) kwark

60 gr blauwe bessen & 2 paranoten

MAALTIJD 3

316 kcal

2 volkoren boterhammen

30 gr achterham

30 gr (oude) kaas, 30+

25 gr suikervrije ketchup

100 gr tomaat

Tosti-Tijd!

MAALTIJD 4

205 kcal

1 eiwitreep

MAALTIJD 5

546 kcal

1 groentequiche

Omdat je niet altijd zin hebt om te koken, heb je deze achter de hand in jouw vriezer. :-)



Dag 23

1348 kcal

MAALTIJD 1

239 kcal

1 krentenbol
20 gr (belegen) kaas, 30+
6 gr roomboter

MAALTIJD 2

156 kcal

2 speltwafels
30 gr biefstukworst
1 gekookt ei

MAALTIJD 3

371 kcal

2 volkoren boterhammen
50 gr hummus gegrilde groenten
100 gr kalkoenfilet
100 gr tomaat

MAALTIJD 4

126 kcal

1 plak zero ontbijtkoek belegd met:
100 gr magere (vruchten) kwark & 2 passievrucht

MAALTIJD 5

456 kcal

50 gr volkoren penne
300 gr spinazie
250 gr champignons
50 gr (rode) ui
50 gr kruidenroomkaas licht
10 gr pijnboompitten, geroosterd

Kook de penne volgens de verpakking. Bak de champi's met de ui, en voeg spinazie toe. Doe de kruidenkaas erbij totdat deze gesmolten is. Doe de penne erbij, en strooi de geroosterde pijnboompitten erover.

Dag 24

1405 kcal

MAALTIJD 1

339 kcal

200 ml magere melk
75 gr mango, diepvries
100 gr banaan
30 gr havermout
1 snufje kaneel

Maak deze overnight oats de avond van tevoren. Meng in de ochtend goed door elkaar, en doe er dan pas verse plakjes banaan bij.

MAALTIJD 2

89 kcal

150 gr magere (vanille) kwark
1 kiwi & 2 paranoten

MAALTIJD 3

383 kcal

1 afbak kampioentje
50 gr (oude) kaas, 30+
10 gr mosterd
40 gr magere kwark, naturel
30 gr friteslijn
bieslook ter garnering, vers of gedroogd

Snijd de kaas in kleine stukjes. Meng de vloeibare ingrediënten tot een sausje. Schep de kaas en bieslook erdoor. En Voilà!

MAALTIJD 4

135 kcal

3 stuks volkoren biscuit

MAALTIJD 5

459 kcal voor 1 portie

Kipkerrie met pandanrijst

Recept: [pagina 33](#)

Kipkerrie met pandanrijst

Ingrediënten voor 2 porties:

75 gr pandanrijst, onbereid
100 gr ui
2 teentjes knoflook
250 gr kipfilet
150 gr sperziebonen, diepvries
100 gr doperwten, diepvries
3 el kerriepoeder
1 el kurkuma
200 ml kokosmelk, licht
1 kippenbouillonblokje
scheutje water
Peper & zout naar smaak

Bereiding:

Kook de rijst volgens de beschrijving op de verpakking.
Pel en snipper de ui, en snijd de knoflook fijn.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes, en bak deze gaar.

Voeg de ui en knoflook toe,
en roerbak dit voor 5 minuten mee.

Voeg de kerriepoeder en kurkuma toe
en roer dit goed door op laag vuur.
Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.

Schenk er een scheutje water en de kokosmelk bij.
Meng de bevroren doperwten en sperziebonen erdoor.

Laat de saus zo'n 10 minuten pruttelen,
op laag vuur (zonder deksel).
Roer regelmatig even door, en proef of het nog wat
extra kruiden kan gebruiken.

En Voila!



Dag 25

1384 kcal

MAALTIJD 1

207 kcal

250 gr magere (vanille) kwark

50 gr blauwe bessen

10 gr schuddebuikjes

MAALTIJD 2

69 kcal

125 gr aardbeien

15 gr slagroom, light

MAALTIJD 3

399 kcal

1 volkoren wrap

100 gr tonijn op water (uit blik)

50 gr ijsbergsla

20 gr oude kaas, 30+

100 gr tomaat

20 gr friteslijn

*Beleg de wrap met alle ingrediënten,
rol op en maak warm.*

MAALTIJD 4

149 kcal

1 mini Magnum

MAALTIJD 5

559 kcal

200 gr aardappelpuree, van verse aardappelen

125 gr tartaar

150 gr prei

100 gr winterpeen, in plakjes

250 gr champignons

2 tl kerriepoeder

40 gr geraspte kaas 30+

Bak alle groenten in een pan. Voeg wat later de tartaar toe, en bak deze rul. Strooi hier peper/zout en ruim kerriepoeder over. Doe dit mengsel in een ovenschaal, doe de aardappelpuree erover, vervolgens de kaas en zet in de oven voor ca 20 minuten op 180 graden (tot de kaas gesmolten is).



Dag 26

1390 kcal

MAALTIJD 1

130 kcal

2 volkoren crackers
15 gr smeerkaas 20+
50 gr komkommer
30 gr biefstukworst

MAALTIJD 2

200 kcal

2 speltwafels
6 gr roomboter
20 gr pure hagelslag

MAALTIJD 3

484 kcal

2 volkoren boterhammen, geroosterd
75 gr rosbief
100 gr avocado, prakken
50 gr komkommer

MAALTIJD 4

165 kcal

200 gr magere vanille kwark
50 gr blauwe bessen
10 gr gepofte spelt

MAALTIJD 5

411 kcal

250 gr krieltjes
150 gr kabeljauwfilet
250 gr broccoli
30 gr friteslijn



Dag 27

1398 kcal

MAALTIJD 1

231 kcal

250 gr magere vanille kwark
2 mandarijnen
10 gr schuddebuikjes

MAALTIJD 2

205 kcal

1 eiwitreep

MAALTIJD 3

335 kcal

2 volkoren boterhammen
30 gr rucola
100 gr kipfilet, sweet chili
30 gr naturel zuivelspread, light
50 gr komkommer

MAALTIJD 4

146 kcal

3 speltwafels
100 gr aardbeien
15 slagroom, light

MAALTIJD 5

481 kcal

50 gr zilvervliesrijst
1 blikje tomatenpuree
100 ml groentenbouillon
Halve gele paprika
Halve rode paprika
2 bosui, in ringen
100 gr kipfilet, in stukjes
100 gr perziken op siroop, in stukjes
1 teen knoflook

Kook de rijst volgens de verpakking. Wok de kip samen met de gesneden groenten. Voeg als laatste de rijst, tomatenpuree, bouillon, perziken en bosui toe, en roer goed door. Breng eventueel verder op smaak met sambal en sojasaus.

En voilà!

Dag 28

1393 kcal

MAALTIJD 1

409 kcal

1 chocolade soufflé

Recept: [pagina 37](#)

MAALTIJD 2

79 kcal

60 gr kalkoenfilet, vleeswaren
75 gr Kesbeke augurk

MAALTIJD 3

298 kcal

1 afbak kampioentje
50 gr biefstukworst
1 gekookt ei
50 gr komkommer
30 gr rucola

MAALTIJD 4

93 kcal

1 plak ontbijtkoek, zero
3 gr roomboter

MAALTIJD 5

514 kcal voor 1 portie

Oosterse noodles met kip

Recept: [pagina 38](#)



Chocolade Soufflé

Ingrediënten voor 1 portie:

100 ml magere melk
100 gr (over)rijpe banaan
30 gr havermout
3 gr cacao poeder
5 gr bakpoeder
evt wat zoetstof, Stevia

Vulling:

100 gr proteïne chocolade pudding

Bereiding:

Verwarm de oven of airfryer voor op 180 graden.
Vet een ovenbestendig schaalje in.

Mix alle ingrediënten (met uitzondering van de vulling),
tot een egaal beslagje.

Giet 2/3e van dit beslag in het schaalje.

Schep hier in het midden de chocolade pudding op.

Bedek dit met de rest van het beslag.

Bak de soufflé in zo'n 25 minuutjes gaar.
Warm het allerlekkerst!



*TIP: Ik maal mijn havermout altijd fijn in de
keukenmachine/blender. Hierdoor wordt ieder
gerecht wat minder grof van structuur.*

Oosterse noodles met kip

Ingrediënten voor 2 porties:

100 g [volkoren noodles](#)
400 g [Oosterse wokgroente](#)
100 gr doperwten, diepvries
200 gr kipfilet
2 teentjes knoflook
20 gr gember
2 el sojasaus
30 gr pindakaas
1 el [Sriracha saus](#), of sambal

Snijd als eerste de gember en knoflook fijn.

Snijd vervolgens de kipfilet in blokjes.

Doe een beetje olie in de wokpan en bak hier de kipfilet in.

Wanneer de kip gaar is, doe je de knoflook, gember, sojasaus, pindakaas en sriracha saus erbij.

Kook ondertussen de noodles volgens de verpakking. Doe vervolgens de Oosterse wokgroente en bevroren doperwten bij de gebakken kip, en roerbak op laag vuur.

Wanneer de noodles klaar zijn, schep je deze door de gare ingrediënten in de wok.

En Voila!



Complimenten Challenge

Geef jezelf deze week tenminste vier complimenten. De complimenten mogen over van alles gaan waar jij trots op bent. Probeer ook eens in jouw omgeving iemand een compliment met een glimlach te geven. Wat merkte je aan de persoon toen je hem of haar een compliment gaf?

Ik ben oprecht trots op:

Ik gaf de volgende complimenten:

Complimenten zijn fijn, werken opbouwend en motiverend én geven je zelfvertrouwen een boost. Toch is complimenten geven en ontvangen niet altijd makkelijk en doen we het te weinig, terwijl we elkaar met oprechte complimenten vanuit ons hart allemaal vooruit helpen.

Onszelf complimenteren geven is al helemaal uit den boze. Het laatste wat we willen is dat we zelfingenomen of opschepperig zijn (of hoe je het maar wilt noemen). Maar onderschat de kracht van jezelf een compliment geven niet. Jezelf complimenteren is de snelste weg naar zelfvertrouwen en een goed gevoel. Wil je meer zelfvertrouwen? Dan begint het met jezelf met regelmaat te complimenteren.

Koekje erbij?

Ik ben gek op deze Hollandse traditie! Herken jij dit? Dan moet jij koekjes zéker niet schrappen uit je dag! Ik heb hieronder een lijst samengesteld met koekjes die weinig calorieën bevatten, met een paar uitschieters voor het inzicht. Zo kun je zelf kiezen wat wel en wat niet in jouw dagtotaal past.

Het aantal calorieën is per koek(je).



52 kcal



45 kcal



38 kcal



26 kcal



69 kcal



23 kcal



57 kcal



234 kcal



179 kcal

Copyright © 2026 Mandy Knuvers

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, mail, socials of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Je volgt dit plan op eigen verantwoordelijkheid. Er staan geen affiliate links in dit boek.

Meer inspiratie voor een lekker begin van je dag?
Ontdek het hier: [Mandy's Ontbijt-Inspiratie Boekje](https://www.puurenlekkerleven.nl)

