

Brochure e-book

# EBOOK MET MAALTIJD SCHEMA



Met mijn e-book Gezond, fit en slank door de overgang ga ik je helpen om voor eens en altijd af te rekenen met je overgangskilo's. In dit e-book vind je naast heel veel tips een complete maaltijdplanning voor vier weken met lekkere recepten en dagmenu's.

Je krijgt informatie over waarom je het beste drie keer per dag kunt eten en tips hoe je dit doet zonder tussendoor trek te krijgen.

Ik leg uit waarom eiwitten zo belangrijk zijn als je ouder wordt, en vooral tijdens de overgang.

Wat de functie is van koolhydraten, welke koolhydraten je het beste kunt kiezen, welke oliën/vetten je het beste kunt gebruiken en welke kruiden goed voor je zijn.

Het is ook belangrijk om te weten hoeveel fruit je het beste per dag kunt eten en welke fruitsoorten het gezondst zijn. Fruit is erg gezond, maar bevat ook veel fructose, waardoor je bloedsuikerschommelingen kunt krijgen en hierdoor weer trek krijgt.

In het e-book staat ook hoeveel water je het beste kunt drinken en hoeveel koffie en thee per dag aanbevolen wordt.



*Bianca Talens*

# VOORBEELD DAGMENU'S

Hieronder zie je een aantal voorbeelden van hoe de dagmenu's eruitzien.

De maaltijden zijn zo samengesteld dat je elke dag voldoende eiwitten en groenten binnenkrijgt. Ook zorgen deze maaltijden ervoor dat je tussendoor geen honger krijgt.

Je kunt de eiwitportie en/of de groenteportie vervangen door een andere eiwitbron of groente.

In het e-book heb ik lijsten opgenomen met seizoensgroenten en diverse eiwitbronnen (zoals vlees, vis, gevogelte, peulvruchten, noten en pitten, zuivel en kaas) waar je een keuze uit kunt maken.

De voorstellen voor de lunch en het diner mag je ook omwisselen als dat beter uitkomt.

# VOORBEELD 1



## Dag 2

### Ontbijt

- 200 gram volle yoghurt of Griekse yoghurt met 125 gram blauwe bessen

## Lunch

### Makreelsalade met

#### Ingrediënten voor 1 persoon

- Eiwitportie: 125 gram gerookte makreel
- Groenteportie: 1/2 rode paprika, 2 augurken
- Overige: 1 kleine appel, 1 eetlepel peterselie, 1 eetlepel mayonaise

#### Bereiding

- Schil de appel en snijd hem in stukjes. Doe de gerookte makreel, appel, rode paprika en augurken in de kom en hak de peterselie fijn. Doe de mayonaise in de kom en meng alles goed. Lekker op twee volkoren roggecracker



## Diner

### Oosterse kip met boontjes

#### Ingrediënten voor 1 persoon

- Eiwitportie: 130 gram kipfilet in blokjes
- Groenteportie: 150 gram sperziebonen, 1/2 ui, 1/2 rode paprika en 50 gram taugé
- Overige: 1 teentje knoflook, olijfolie, sojasaus en 100 ml groentebouillon

#### Bereiding

- Bak de kipfilet in wat olijfolie en voeg na 5 minuten de ui en knoflook toe. Voeg de ketjap en bouillon toe en schep de sperziebonen en paprika erdoor en laat alles in zo'n 10 minuten gaar worden. Schep tenslotte de taugé erdoor en breng eventueel nog op smaak met ketjap, zout en peper.



# VOORBEELD 2



## Dag 3

### Ontbijt

- 2 volkoren roggecrackers met 55 gram roomkaas of hüttenkäse
- 100 gram komkommer in stukjes
- Appel

## Lunch

### Eiersalade

#### Ingrediënten voor 1 persoon

- Eiwitportie: 2 eieren
- Groenteportie: 1/2 avocado, 1 klein sjalotje
- Overige: 1 eetlepel Griekse yoghurt, 1 eetlepel kerriepoeder, 1 eetlepel bieslook,

#### Bereiding

- Kook de eieren in ongeveer 8 minuten. Snipper het sjalotje en doe dit in een kleine stukjes en doe dit bij het sja. Voeg daarna de yoghurt, mosterd & peper. Voeg de ei en bieslook toe tot de eiersalade op twee crackers doe



## Diner

### Bruine rijstnoedels met spicy zalm en broccoli

#### Ingrediënten voor 1 persoon

- Eiwitportie: 135 gram verse zalmfilet
- Groenteportie: 150 gram broccoli
- Overige: 100 gram bruine rijstnoedels, 1 theelepel rode curry kruidenmix, 1 eetlepel kokosolie, flinke scheut sojasaus, eventueel wat cashewnoten

#### Bereiding

- Snijd de zalm in grote dobbelstenen en wrijf deze in met de rode curry. Hak de broccoli in kleine roosjes en spoel deze even goed af. Kook dan de bruine rijstnoedels gaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de kokosolie in een wok, en roerbak de broccoli roosjes. Als deze bijna beetgaar zijn, voeg dan de zalm toe en bak deze in een paar minuten lichtroze. Zet ondertussen een koekenpan op het vuur, en grill hierin even kort de cashewnoten, totdat deze mooi goudbruin kleuren. Voeg als laatste een scheut sojasaus toe aan de wok en roer de rijstnoedels erdoor. Schep de bruine rijstnoedels met zalm en broccoli op je bord, en garneer deze maaltijd met de cashewnoten.



# WELKE RESULTATEN KUN JE VERWACHTEN?

Door het volgen van de weekmenu's komt je stofwisseling, en daarmee ook je hormonen, weer in balans.

Je schakelt van een koolhydraatverbranding naar een vetverbranding. Hierdoor ga je op korte termijn de volgende veranderingen merken:

- Meer energie
- Minder opvliegers
- Beter slapen
- Geen suikerdips na de maaltijd
- Je kunt makkelijk enkele uren zonder een maaltijd
- Je krijgt zin om in beweging te komen
- Je kleding gaat lossen zitten
- Je taille komt weer tevoorschijn



# DIT ZEGGEN ANDEREN ...



**Barbara van der Hart**

4 reviews • 0 foto's



★★★★★ 18 weken geleden

Wat een eye opener!!!! Al maanden lukt het niet en komen de kilo's, terwijl ik niet gek doe. Na het lezen van het Ebook snap ik het! Ik kan er zelf ook niets aan doen, het is mijn lichaam. Met de weekmenu's die ik gekocht heb ben ik inmiddels 8 kg afgevallen, wow, ik voel me goed, het gaat goed en ik ga nog even door!!!!



Van [redacted]@hotmail.com> op 2024-05-21 20:08

Details Headers Platte tekst

Hallo Bianca,

Ik volg sinds vorige week jouw weekmenu's, ik ben superblij, want ben 4 kg kwijt in 1 week, terwijl ik hiervoor per week ongeveer een kilo aankwam.

Dacht dat ik gek werd. Heb zelfs mijn bloed en urine bij de huisarts heb laten controleren. Gelukkig was er niets aan de hand. Via een collega ben ik op jouw website terecht gekomen.



Van [redacted]@live.nl> op 2024-04-27 12:57

Details Headers Platte tekst

Hallo Bianca,

Het boek is heel fijn, en heerlijk recepten, ben al 6 kilo kwijt en dat is voor mij eigenlijk genoeg. Ik ga kijken of ik op gewicht kan blijven door alle info en het boek te blijven gebruiken.

Lukt het niet dan laat ik van me horen. Zeer bedankt zover voor alle informatie.

## Re: Ebook: gezond, fit en slank door de overgang



Van [redacted]@gmail.com> op 2024-04-08 11:39

 Details  Headers  Platte tekst

Goedemorgen bianca,

het gaat SUPER met jouw dieetprogramma! ik ben al 2 kilo afgevallen , zonder enige hang naar honger!  
heel bijzonder. ik kan zo zonder cravings langs de snoepschappen van de winkel lopen.



Van [redacted]@hotmail.com> op 2023-09-25 12:18

 Details  Headers

Dag Bianca,

Ik heb 3 weken geleden je e book gekocht !  
Ik volg de week recepten en ben inmiddels 4 kilo afgevallen..

Ik hoop nog eens 4 kilo af te vallen dus ga ik stug door.  
Het inzicht in meer eiwitten en minder /weinig koolhydraten werkt blijkbaar echt 🙌💪  
Verstuurd vanaf mijn iPhone



Van [redacted]@hotmail.com> op 2024-09-10 09:40

 Details  Headers  Platte tekst

Beste Bianca,

In juni heb ik het e-book aangeschaft en heb dit 4 weken lang gevolgd met als resultaat dat ik 2 kilo kwijt ben. Daar ben ik uiteraard erg blij mee.

Graag zou ik nog 2 kilo meer afvallen, dan ben ik weer op mijn oude gewicht. Ik gebruik de recepten nog dagelijks maar zou graag willen weten of je nog meer e-books of losse recepten bij je kunt aanschaffen zodat ik wat meer zou kunnen variëren. Ik heb nl. geen behoefte aan een langer en uitgebreider begeleidingstraject.



# DE INVESTERING VOOR HET EBOOK IS IS € 24,95



Met het ebook: gezond, fit en slank door de overgang hoef je niet zelf na te denken over wat je wel en niet moet eten in de overgang.

Ik heb in dit ebook een complete maaltijdplanning voor vier weken met lekkere recepten en dagmenu's voor je verzameld. Het enige wat je hoeft te doen is deze richtlijnen volgen.

**BESTEL E-BOOK**