

Verantwoorde producten boodschappenlijst

☐

☐

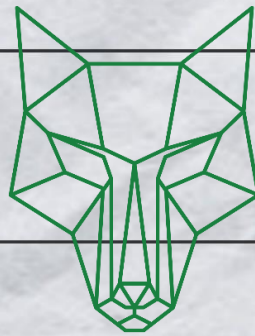
☐

☐

☐

☐

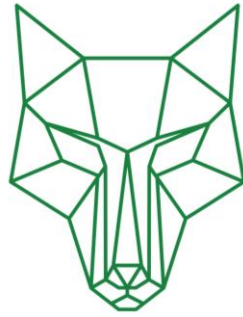
☐



ShapeShifterzz

De Vetverlies Specialist





ShapeShifterzz

De Vetverlies Specialist

Results Don't Lie

COPYRIGHT

Copyright © 2020 ShapeShifterzz

Auteur: ShapeShifterzz

Organisatie: ShapeShifterzz.nl | De Vetverlies Specialist

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Zonder balen boodschappen halen

Je wilt fitter, slanker, gezonder of energiever wordend? Dan speelt voeding een belangrijke rol. Sterker nog, als je je voeding niet onder controle krijgt behaal je geen resultaat.

Maar wat zijn goede producten om te eten?

Daar heb je deze lijst voor. Je krijgt per categorie producten die verantwoord zijn om te nuttigen.

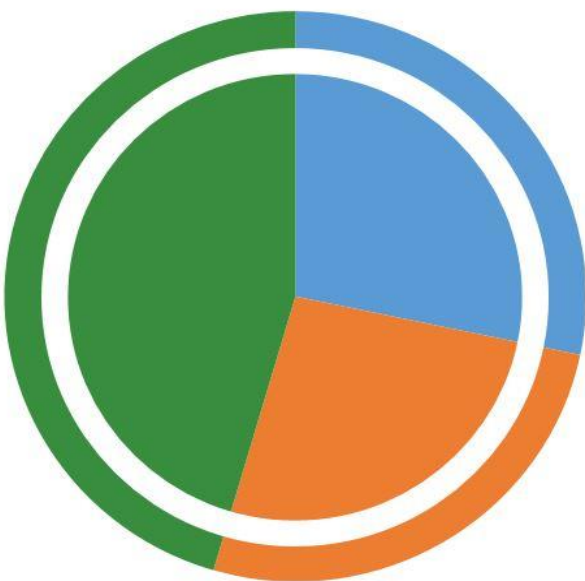
Als bonus krijg je verschillende tips, te beginnen met de afbeelding hieronder: de opbouw van je bord. Als je je hoofdmaaltijd altijd zo opbouwt eet je automatisch volwaardiger, zit je langer vol en eet je minder calorieën.

Op de laatste pagina van dit .pdf krijg je tips over voor, tijdens en na je supermarkt bezoek.

Met vitale groet,

Team ShapeShifterzz

Opbouw van je bord



Eiwitbron

30% van je bord aan: gevogelte – vis – vlees - plantaardig

Koolhydraatbron

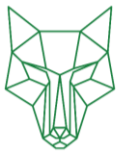
20% van je bord aan: pasta – rijst – aardappelen - bonen

Groenten

50% van je bord, zoveel mogelijk soorten en kleuren

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Lijst met meer dan 80 voedingsproducten

De lijst met meer dan 80 voedingsproducten is onderverdeeld in verschillende categorieën. Daarnaast zijn de voedingsproducten aangegeven met drie verschillende kleuren namelijk: **Groen-Geel-Rood**.

Groen staat voor: Verantwoorde optie

Geel staat voor: Af en toe optie

Rood staat voor: Zo min mogelijk optie

Bestaan (on)gezonde producten?

Nee.

Je maag en darmen verteren je voeding. Na vertering is het echt *in* je lichaam en kan ze er iets mee. Uiteindelijk eindigt zowel een stronk broccoli als een frietje als moleculen.

Je lichaam heeft voor al haar processen voeding nodig. Die haalt ze uit de opgepotte verteerde voeding. Als het lichaam chronisch voedingsstoffen tekort komt, is iets ongezond.

Je ziet dus: één product an sich is niet (on)gezond, het voedingspatroon als geheel kan dat wel zijn.

Je zou wel een onderscheid kunnen maken tussen voedzame en niet-zo-voedzame producten. Maar nog steeds: als je lichaam genoeg voedingsstoffen heeft voor al haar processen kan een patatje geen kwaad. Je totale voedingspatroon is ziekmakend of niet – tenzij je ergens intolerant of allergisch voor bent natuurlijk.

In dit e-book vind je vooral verantwoorde en voedzame voeding.

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)
[Klik hier](#)



Zuivel

- Halfvolle kwark
- Magere Franse kwark + Turkse yoghurt 10% vet
- (Arla) Skyr met een smaakje
- Kvarg
- 20/30+ kaas
- Halfvolle melk
- Karnemelk
- Melkunie Protein yoghurt
- Blue Band Kookroom ligt
- 20/30+ smeerkaas
- Zuivelspread light
- Philadelphia (bieslook)
- Mozzarella
- Magere Franse kwark
- Griekse yoghurt 0% vet
- Arla Skyr naturel
- Hüttenkäse light
- Lactosevrije kwark
- Kefir naturel
- Optimel light/vifit
- Parmezaanse kaas
- Breaker
- Kookzuivel
- Crème fraîche light
- Geitenkaas naturel



Notities:

- Pas op met halfvolle vruchtenkwark. Hier zit in verhouding meer suiker/kcal in
- Je mag extra zoetstof en kaneel door de zuivel doen om het meer op smaak te brengen

Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?

Klik hier



Eieren

- Vrije uitloop eieren (medium)
- Omega-3 eieren (medium)



Notities:

- De eieren kun je koken, bakken of scrambleden. Je kunt er ook een omeletwrap van maken met extra groenten

Soja

- Tofu
- Tempeh/natto/sojabonen
- Cuisine soya ligt (kookroom)
- Hummus
- Soja yoghurt (alpro)



Notities:

- Sojaproducten worden vaak als ongezond beschouwd, terwijl ze in essentie heel gezond kunnen zijn. Gefermenteerde tofu, tempeh en natto bevatten enorm veel nutriënten.
- De gefermenteerde tempeh en tofu zijn bijvoorbeeld bij de Albert Heijn makkelijk verkrijgbaar.
- Voor gefermenteerde natto kun je naar een speciaalzaak gaan

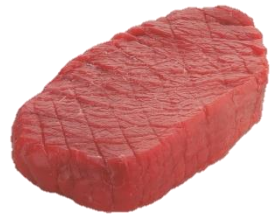
[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Vetter vlees/vis

- Zalm (vette variant)
- Makreel
- Ansjovis
- Sardientjes
- Baars
- Forel
- Haring
- Extra mager gehakt
- Magere beefburger
- Tartaar
- T-bone steak
- Ribkarbonade
- Schouderkarbonade
- Nasi-bami vlees
- Haaskarbonade
- Kipgehakt/kalkoengehakt
- Kiprollade
- Kippenbout/poot
- Kipvleugels
- Lamsvlees



Notities:

- Rundvlees en vette vissoorten hebben de voorkeur om te worden geconsumeerd
- Het is belangrijk dat het vlees niet meer dan 15 gr. vet per 100 gr. vlees bevat. Of minder dan 8 gr. vet per 100 gr. vlees

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Mager vlees/vis

- Biefstuk
- Pepersteak
- Ossenhaas
- Runderlap
- Kreeft
- Krab
- Mosselen
- Garnalen
- Tonijn op waterbasis/
- Tilapiafilet
- Pangasiusfilet
- Hamlap
- Schnitzel (niet gepaneerd)
- Varkenshaas
- Varkenshamlap
- Varkenslappen (mager)
- Varkensfilet
- Varkensfricandeau
- Kalkoenfilet
- Kipfilet
- Kippenlever
- Bewerkt vlees



Notities:

- Magere rundvlees en magere vissoorten/schelpdieren hebben de voorkeur om te worden geconsumeerd
- In orgaanvlees zit veel ijzer. Het is verstandig om dit niet meer dan 1keer per week te consumeren

Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?

Klik hier



Fruit

- Aardbeien
- Abrikozen
- Watermeloen
- Galia meloen/cantaloupe meloen
- Grapefruit
- Perzik
- Nectarine
- Bramen
- Papaja
- Pruim
- Sinaasappel
- Aalbessen
- Ananas
- Frambozen
- Appel
- Peer
- Mandarijn
- Blauwe bessen
- Mango
- Kersen
- Kiwi
- Druiven
- Banaan
- Granaatappel



Notities:

- Pas op met fruit uit blik/glas, i.v.m. de suikers die zijn toegevoegd
- Ingevroren fruit is toegestaan
- Probeer ook andere fruitsoorten de kans te geven

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Groenten

- Komkommer
- Sla
- Andijvie
- Radijs
- Pompoen (gekookt)
- Courgette
- Zuurkool
- Tomaat
- Asperges
- Aubergine
- Bloemkool
- Paprika
- Spinazie
- Zeewier (dunne slierten)
- Broccoli
- Broccolisoeep
- Koolraap
- Augurken (zoetzuur)
- Champignons
- Sperziebonen
- Snijbonen
- Lente-uitjes
- Winterpeen
- Peterselie
- Spruiten
- Rode biet
- Wortel
- Ui
- Flespompoen (gekookt)
- Boerenkool (kale)
- Knolselderij
- Artisjok
- Prei



Notities:

- Groenten uit glas, blik of de vriezer zijn ook prima om te nemen. Zorg ervoor dat je alle groenten wel goed wast, voordat je het gaat bereiden
- Probeer ook andere groenten soorten de kans te geven
- Groenten die worden klaargemaakt, verzadigen over het algemeen beter dan rauwe 'knapperige' groenten. Probeer dus niet alleen rauwe groenten te eten

Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?

[Klik hier](#)



Extra vetten

- Avocado (medium)
- Kokosmelk
- Amandelmelk
- Kokosnoot
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Olijven
- Amandelen/pinda's
- Walnoten/Macadamia noten
- 71%+ pure chocola
- Pindakaas
- Extra vierge olijfolie/kokosolie
- Turkse yoghurt 10% vet
- 20/30+ kaas
- 48+ kaas/roomkaas/brie
- Roomboter
- Margarine
- Plantaardige oliën rijk aan omega-6, koolzaadolie, gehydrogeneerd of (gedeeltelijk) geharde plantaardige vetten en kunstmatige transvetten (gebak, chips, koek, junk food, etc.)



Notities:

- Bewerkte producten zoals gebak, chips, koek, junk food, oliën rijk aan omega-6, etc. Probeer deze groep te vermijden

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Extra koolhydraten

- Pastinaak
- Erwtten
- Aardappelen (alle soorten)
- Zwarte bonen/kidney bonen (geweekt)
- Bakbanaan
- Yam
- Kikkererwtten
- Cassave
- Zuurdesembrood/gekiemd brood
- Tutti Frutti/dadels
- Linzen
- Witte rijst
- Havermout
- Rozijnen
- Quinoa
- Zilvervliesrijst
- Aardappelmeel/rijstmeel (pannenkoeken maken)
- Glutenvrije brood
- All bran flakes
- Brood (niet gefermenteerd)
- Pasta (niet gefermenteerd)



Notities:

- Tijdens een vetverliesfase is het verstandig om voedsel met veel volume te eten
Bijvoorbeeld: pastinaak, aardappelen, peulvruchten, etc.
- Alle niet gefermenteerde graansoorten en niet geweekte peulvruchten zou ik mee oppassen i.v.m. de grote hoeveelheden anti-nutriënten die erin zitten. Anti-nutriënten zorgen ervoor dat bepaalde voedingsnutriënten niet goed worden opgenomen
- De niet gefermenteerde graansoorten en niet geweekte peulvruchten hebben ook een hogere ontstekingsindex. Een overmaat aan ontstekingen gaat ten koste van het herstel van het lichaam
- Ten slotte hebben niet gefermenteerde graansoorten een lage verzadigingsindex. Dit kan ervoor zorgen dat je minder goed verzadigd raakt en blijft

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Gezonde recepten plus boodschappen

Hier vind je een aantal voorbeeld recepten inclusief boodschappenlijstje.

Recepten

Ontbijt: skyr (naturel) met fruit

Skyr 450g

Blauwe bessen 50g

Frambozen 50g

Lunch: luxe omelet

Eieren 2x

Kaas 1 plak (20 of 30+)

Kipfilet 2 plakken

Onbeperkt groenten naar keuze (paprika, ui, tomaat, courgette etc.)

Diner: kip met rijst en sperziebonen

Kip 200g

Rijst (elke soort) 70g

200g sperziebonen. Alles rauw gewogen.

Notitie bereiding:

Breng de kip eventueel op smaak met zoutloze kruiden. Voeg olijfolie of cooking spray toe aan de pan en wok de kip. Voeg eventueel een wok saus toe naar keuze en kook de sperziebonen en rijst in water. De bonen zijn ongeveer gaar binnen 8 minuten.

Boodschappenlijst:

- ☐ Skyr
- ☐ Blauwe bessen
- ☐ Frambozen
- ☐ Kip
- ☐ Eieren
- ☐ Kaas
- ☐ Kipfilet
- ☐ Overige groente naar keuze
- ☐ Rijst
- ☐ Sperziebonen
- ☐ (kip) Kruiden
- ☐ Olijf Olie (of cooking spray)

[Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?](#)

[Klik hier](#)



Bonus: mindset en tips voor, tijdens en na het boodschappen doen

Voor het boodschappen doen:

- Ga nooit met trek boodschappen halen
- Bedenk van tevoren wat je gaat kopen

Tijdens het boodschappen doen:

- Bewandel met name de buitenste ring van de supermarkt, daar bevinden zich alle verse producten
- Probeer niet te multi-tasken. Multi-tasken zorgt ervoor dat je terugvalt in oude patronen, als dat oude patroon ervoor zorgt dat je producten koopt die je niet wilt is dat iets waar je rekening mee wilt houden. Dat scheelt ook in de portemonnee.

Na het boodschappen doen:

- Plaats de 'verantwoorde' producten voor in de kast. Plaats de 'minder' goede producten daarachter. Als je de kast opent ben je eerder geneigd om het gewenste te eten
- Verplaats de producten die je niet wilt eten naar een plaats waar je moeite voor moet doen. Zo voorkom je onnodig eten
- Plaats geen voeding in je zichtveld. Als je ergens eten ziet ben je eerder geneigd om iets te gaan eten. Dit geldt ook voor fruit

Overige tips

- Zoals eerder aangegeven: je lichaam ziet het verschil niet tussen *gezond* of *ongezond*. De mens heeft die onderverdeling verzonnen
- Voed je lichaam met de juiste (cel)voeding: eiwitten, groenten, fruit en goede vetten
- Het beste dieet is het dieet dat je vol kunt houden

Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?

Ga dan naar www.shapeshifterzz.nl

Of stuur een mail naar info@shapeshifterzz.nl

Kun je hulp gebruiken om slanker, fitter en gezonder te worden?
Klik hier