



WEEKMENU



VOEDING - WAT U MOET WETEN

Een paar punten om in gedachten te houden:

- probeer altijd op ongeveer dezelfde tijden te eten, zodat je lichaam weet wanneer het de volgende keer "voedingsstoffen" binnenkrijgt. Zo slaat je lichaam geen voedsel op en versnelt je stofwisseling!
- begin binnen 1,5 uur na het wakker worden met uw eerste maaltijd.
Schema: Ontbijt 8:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 uur. Tussen de maaltijden mag niet meer dan 3 uur zitten.
- geef bij groenten de voorkeur aan groene groenten, zoals ijsbergsla, avocado, komkommer, rucola, spinazie.
- vermijd vette en suikerhoudende voedingsmiddelen, suikerhoudende en alcoholische dranken en bloem producten!
- drink dagelijks minimaal 3 liter koolzuurvrij water
- bak in kokosolie of in olijfolie
- het aantal grammen in het schema is ter indicatie
- eindig de dag ALTIJD met de shake
- neem de uitdaging-capsule 15 minuten vóór de hoofdmaaltijd in met 4-6 dl water.
- voordat u met de "Uitdaging" het dieet begint maakt u een foto van uzelf van voren, van opzij en van achteren evenals een foto van uw startgewicht.
- het dieet houdt rekening met de behoeften van een gezond, volwassen persoon.
- het dieet voor vrouwen bedraagt circa 1200 calorieën per dag.
- het dieet voor mannen bedraagt circa 1500 calorieën per dag.
- bij extreme lichamelijke inspanning kan het nodig zijn een extra maaltijd te nuttigen.
- de "Uitdaging" is een complexe filosofie gebaseerd op veranderingen in levensstijl, regelmatige voeding, hoog vocht inname met zorgvuldig geselecteerde voedingssupplementen.

UITDAGING WEEKMENU



Waarom zouden we bessen eten? Bessen bevatten veel vitamines en mineralen en zijn een uitstekende bron van antioxidanten. Het effect beschermt ook uw gezondheid en de schoonheid van uw huid. Kies frambozen, bosbessen, bramen of krenten - je kunt ze zelfs mixen.

V	M		Ontbijt 08:00
---	---	--	---------------

3	5	omelet uit eieren (vrouw: 1 heel ei + 2 eiwitten, man 2 hele eieren + 3 eiwitten)	
---	---	---	--

100 g	100 g	komkommerschijfjes	
3	4	Rijstwafel of 2 sneetjes volkorenbrood	

10:00

1	2	handje gedroogd fruit. bijvoorbeeld Cranberry's
---	---	--



13:00

120 g	150 g	kipfilet (bakken in olijf of kokosolie)
60 g	80 g	rijst (Basmati, Jasmijn of bruine rijst)
120 g	120 g	gekookte groenten

16:00

120 g	150 g	kipfilet (bakken in olijf of kokosolie)
30 g	50 g	rijst (Basmati, Jasmijn of bruine rijst)
120 g	150 g	verse salademix (sla, komkommer, wortel)

19:00

shake



Ei ? : Ei is een van de eiwitten met de hoogste biologische waarde en het belangrijkste bestanddeel is lecithine. lecithine verbetert de celmembraanfunctie, vertraagt veroudering en verbetert de algemene gezondheid.



Amandelen : een echt gezond tussendoortje. Dankzij de antioxiderende werking is het goed voor het hart en versterkt het de bloedvaten. Amandelen bevatten de meeste voedingsstoffen: ze zijn extreem rijk aan vezels, magnesium, eiwitten, kalium, koper en vitamine E.

Ontbijt 08:00

V	M	
3 stuks	5 stuks	Roerei (vrouw: 1 heel ei + 2 eiwitten, man 2 hele eieren + 3 eiwitten)
1	2	Volkorenbrood
100 g	100 g	Groente



10:00

10	15	rauwe of geroosterde amandelen
----	----	--------------------------------

13:00

120 g	150 g	Kipfilét of Kalkoenfilét
30 g	60 g	Jasmijnrijst of zilvervliesrijst
120 g	150 g	Gekookte groenten of salade
120 g	150 g	Witvis (kabeljauw, koolvis, tilapia, pangasius)
120 g	150 g	Salade (sla, komkommer, tomaat, radijs)

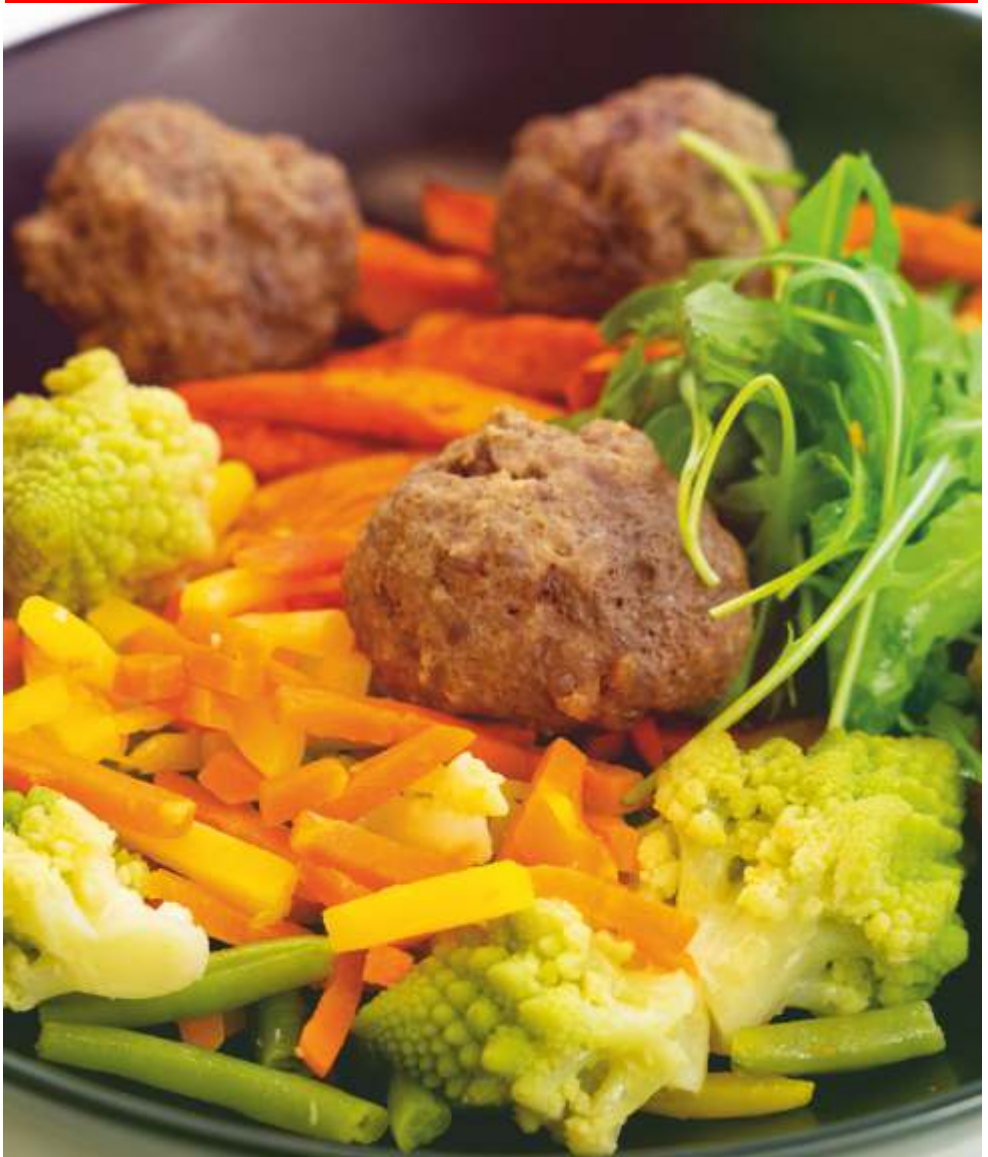
16:00

19:00

Shake



vis : de meeste vissen zijn rijk aan vitamine B12 en jodium, wat nodig is voor de schildklierfunctie, maar ze bevatten ook vitamine B3, B6, D en E.



Zoete aardappelen: De koolhydraten in zoete aardappelen worden anders opgenomen dan die in gewone aardappelen. Het bevat een combinatie van voedingsstoffen die de snelle opname van koolhydraten tegengaan. Hierdoor veroorzaakt het geen plotselinge stijging en daling van de bloedsuikerspiegel.

Woensdag

W

V

M

Ontbijt 08:00

100 g
100 g
2

150 g
100 g
3

kipfilét of kalkoenfilét (broodbeleg)
mini tomaatjes
sneetjes volkoren brood

10:00

100 g

150 g

schijfjes kommer / geraspte wortel



13:00

120 g
70 g
120 g

150 g
100 g
150 g

mager rundergehakt
zoete aardappel
gekookte groente

16:00

100 g
120 g

150 g
150 g

tonijn in olijfolie
salade

19:00

Shake



Rogge: Rogge is eigenlijk een energiebevorderend voedsel dat het lichaam voedt en stimuleert. Het frequente gebruik ervan heeft een gunstig effect op de stofwisseling en verlaagt het cholesterolgehalte. Het heeft



en voedingsstoffen. Havermout is rijk aan vezels en een belangrijke bron van mineralen zoals mangaan, fosfor, ijzer, koper, zink, magnesium, foliumzuur en B-vitamines.

Donderdag

Ontbijt 08:00 - Smoothie

V	M	
2 dl 30 g 1	3 dl 50 g 1	natuurlijke melk (amandelmelk,kokosmelk,sojamelk) havermout handje fruitmix / bosvruchten (diepvries)

D



10:00

120 g	125 g	halve appel in blokjes griekse yoghurt (gewicht samen)
-------	-------	---

13:00

120 g	150 g	kipfilét / kalkoenfilét / mager rundvlees
100 g	100 g	zoete aardappel / couscous / bulgur / quinoa
120 g	150 g	gekookte groenten

16:00

2	4	gekookte eieren
2	2	volkoren knackebrod / beschuit / rijstwafel
1	1	halve paprika

19:00

Shake



Kipfilet: Kipfilet is een uitstekende bron van eiwitten en selenium, dat een ontstekingsremmende werking heeft. De vitamine B3 erin helpt het cholesterolgehalte onder controle te houden, terwijl de vitamine B6 het zenuwstelsel en het immuunsysteem helpt functioneren.



Water: Drinkwater is niet alleen belangrijk voor het vervangen van vocht, maar ook voor het wegspoelen van gifstoffen. Het heeft ook een gunstig effect op de sinaasappelhuid. Voldoende vochtinname vermindert het hongergevoel, bevordert een gezonde, mooie huid, spoelt gifstoffen weg en vermindert wallen.

Vrijdag

V	M	
1	1	halve avokado
2	3	volkoren knackebrod / beschuit / rijstwafel
1	1	tomaat

Ontbijt 08:00

10:00

50 g	100 g	magere kwark (stevia, kaneel)
------	-------	-------------------------------



13:00

120 g	150 g	(cocktail)garnalen
50 g	60 g	bulgur
120 g	150 g	gekookte groenten

16:00

125 g	150 g	light mozzarella
100 g	120 g	tomaat / rukkola

19:00

Shake



V



Thee: De beste keuze onder de theeën is groene/zwarte thee en brandnetelthee, die zonder uitzondering ook een diuretisch effect hebben. Ook koffie behoort tot deze categorie, omdat koffiebonen het vochtverlies verhogen.



Specerijen: Je kunt spelen met natuurlijke kruiden, zodat je je gerechten kunt diversifiëren. Ik raad aan om de volgende kruiden te gebruiken: Himalayazout, peper, cayennepeper, chilivlokken, koriander, komijn, knoflookpoeder, nootmuskaat, Italiaanse kruiden, uienpoeder, paprika, rozemarijn, saffraan, oregano, peterselie.

Zaterdag

Ontbijt 08:00

V	M	
100 g 2	120 g 2	kipfilet (broodbeleg) sneetje volkorenbrood met geroosterde groente(tomaat, paprika) dun laagje boter op je boterham mag



10:00

1	1	banaan
---	---	--------

13:00

120 g 70 g 50 g 120 g	150 g 100 g 60 g 150 g	kipfilét / kalkoenfilét / mager rundvlees zoete aardappel Of jasmijnrijst, basmatirijst, zilvervliesrijst gemengde salade
--------------------------------	---------------------------------	--

16:00

120 g 120 g	150 g 150 g	Witvis (kabeljauw, koolvis, tilapia, pangasius) Salade (sla, komkommer, tomaat, radijs)
----------------	----------------	--

19:00

Shake



Z



Water: Ik weet dat veel mensen het moeilijk vinden om water te drinken omdat het geen smaak heeft. Als jij een van hen bent, probeer het dan op smaak te brengen met verse citrusvruchten, fruit en kruiden. Hier zijn mijn favoriete smaakcombinaties: 1. citrus, komkommer en munt 2. grapefruit en rozemarijn 3. bosbes, citroen en basilicum Wees creatief, experimenteer!



Zalm: Zalm bevat weinig calorieën, weinig verzadigde vetzuren, veel eiwitten en is een uitstekende bron van omega-3-vetzuren, EPA en DHA. Deze vetzuren zijn ontstekingsremmend.

Zondag

Ontbijt 08:00

V M

2	3	spiegelei
100 g	120 g	kipfilét (broodbeleg) light kaas tomaat, paprika, komkommer

10:00

10	10	rauwe of geroosterde amandelen
----	----	--------------------------------



13:00

120 g	150 g	kipfilét / kalkoenfilét / mager rundvlees
1	1	volkoren tortilla wrap
120 g	150 g	gekookte groente

16:00

100 g	150 g	(gerookt)zalmfilét
120 g	150 g	gebakken gemengde groente

19:00

Shake



Z



Vezels: Vezels helpen het LDL-cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Volkorenbroden hebben een hoog harsgehalte, waardoor ze dienen als voeding voor de darmflora, de spijsvertering bevorderen, een vol gevoel veroorzaken en de opname van koolhydraten vertragen.



ADVIES:

Dont's	Do's
niet te snel eten	neem rustig de tijd om te eten en eet rustig
gebruik geen bloem producten	volkoren producten, knackebrod, rijstwafels,
geen suiker, honing	natuurlijke zoetstoffen, Stevia, erythritol
geen zuivelproducten	plantaardige melk, amandelmelk, sojamelk, kokosmelk, rijstmelk
Geen koolzuurhoudende, suikerhoudende frisdranken, vruchtensap, alcohol	koolzuurvrij water, minimaal 3 liter per dag. Je mag het op smaak brengen met citroen, limoen, munt
Snacks, snoepjes	Als u tussendoor iets wilt snacken neem iets als een stukje komkommer, stengel bleekselderij,
eetbuien, te snel eten	eet langzaam, kauw je eten goed.
gebruik geen zonnebloemolie	kook met kokosolie of olijfolie
witte pasta, witte rijst	.volkoren pasta, zilervliesrijst, bulgur, couscous basmatirijst, jasmijnrijst, quinoa



www.zsuzsi-beautyshop.nl

© 2024