

# DETOX CHALLENGE

21 DAGEN FOODBOOK

# Copyright

## Disclaimer en aansprakelijkheid

Op dit boek geldt een copyright © en alle rechten zijn voorbehouden.

Het is illegaal om dit boek te kopiëren, te distribueren,  
of een afgeleid product te maken van dit boek in zijn geheel of delen ervan.

Ook het bijdragen aan kopieën, distributie, of het maken van een afgeleide van dit boek is verboden

Toen je dit boek aangeschaft hebt ben je akkoord gegaan met de disclaimer, copyright en aansprakelijkheid.



# Coach Berdien Tollet



Ik ben Berdien Tollet en ben reeds 10 jaar actief in de medische wereld als apothekeres en gecertificeerd voedingscoach. Voeding en -supplementen hebben voor mij geen geheimen.

Na mijn studies Farmacie wou ik mij verdiepen in de wereld van voeding en volgende 4 jaar lang specialisatiecursussen in voeding en een opleiding tot holistisch voedingscoach.

Reeds 10 jaar lang deed ik ervaring op in het veld door mensen te begeleiden naar hun doelstellingen zoals afslanken, bijkomen in vetvrije spiermassa, fitter zijn en meer energie hebben. Maar ook de verbetering van slaap, prikkelbare darmen en zoveel meer.

Wat ik door de jaren ervaring en in mijn opleidingen geleerd heb, is dat gezonde voeding centraal staat voor het menselijk lichaam. Je fit en energiek voelen begint met gezonde voeding. Maar in tegenstelling tot wat veel mensen denken, kan gezonde voeding wel heel lekker zijn!

# Coach Berdien Tollet

Ikzelf ben iemand die enorm van eten geniet, maar ook dag in dag uit in de beste shape wil zijn. Voor mij moet een voedingssysteem op lange termijn haalbaar zijn, snelle resultaten geven en makkelijk implementeerbaar zijn in het dagelijks leven. Het moet lekker zijn, het mag niet teveel tijd in beslag nemen en het moet combineerbaar zijn voor het hele gezin, dus ook voor kieskeurige kleintjes.

5 jaar geleden ontdekte ik een holistisch superfoodsysteem die ervoor zorgde dat ik in mijn beste shape ooit kwam. Maar ook mijn slaap verbeterde aanzienlijk, ik had veel meer energie en mijn prikkelbare darmen kwamen tot rust.

Een systeem waarmee ikzelf al honderden mensen geholpen heb naar niet alleen hun beste shape ooit. Veel van die mensen die zweerden nooit te willen sporten, die plots zoveel energie kregen dat ze zelf fanatiek sporter zijn geworden. Wil jij ook weten wat dit voor jou zou kunnen betekenen?

Heb jij vragen of wil je hierover meer info?  
Contacteer mij vrijblijvend:

Berdien Tollet  
info@health2wealth.be  
Health2wealth.be  
0474/88.44.54  
Insta: Berdin\_stagram



**HEALTH2WEALTH.BE**



METABOLISME

SLAAP

HORMONEN

BEWEGING

# HOLISTISCH SYSTEMEEM

VERBETERDE  
VRUCHTBAARHEID

ONTGIFTEN

VOEDING

CHOLESTEROL  
VERLAGEND

— = LICHAAM IN ZIJN  
GEHEEL BENADEREN



BALANS

MINDSET

VERBETERDE  
INSULINE GEVOELIGHEID

HEALTH2WEALTH.BE

# 21 DAGEN KICKSTART

## 21 DAGEN KICKSTART

1 detoxdag  
6 healthy days  
1 Jokermoment

Na 3 dagen is het moeilijkste voorbij  
en komt er een gevoel van  
veel energie en euforie  
zonder het hongergevoel ✨

### Samen met:

- Professionele coaches
- Superleuke community groep
- Foodbook
- Tips en Motivatie
- Foodtracker App



# GRATIS SUPPORT

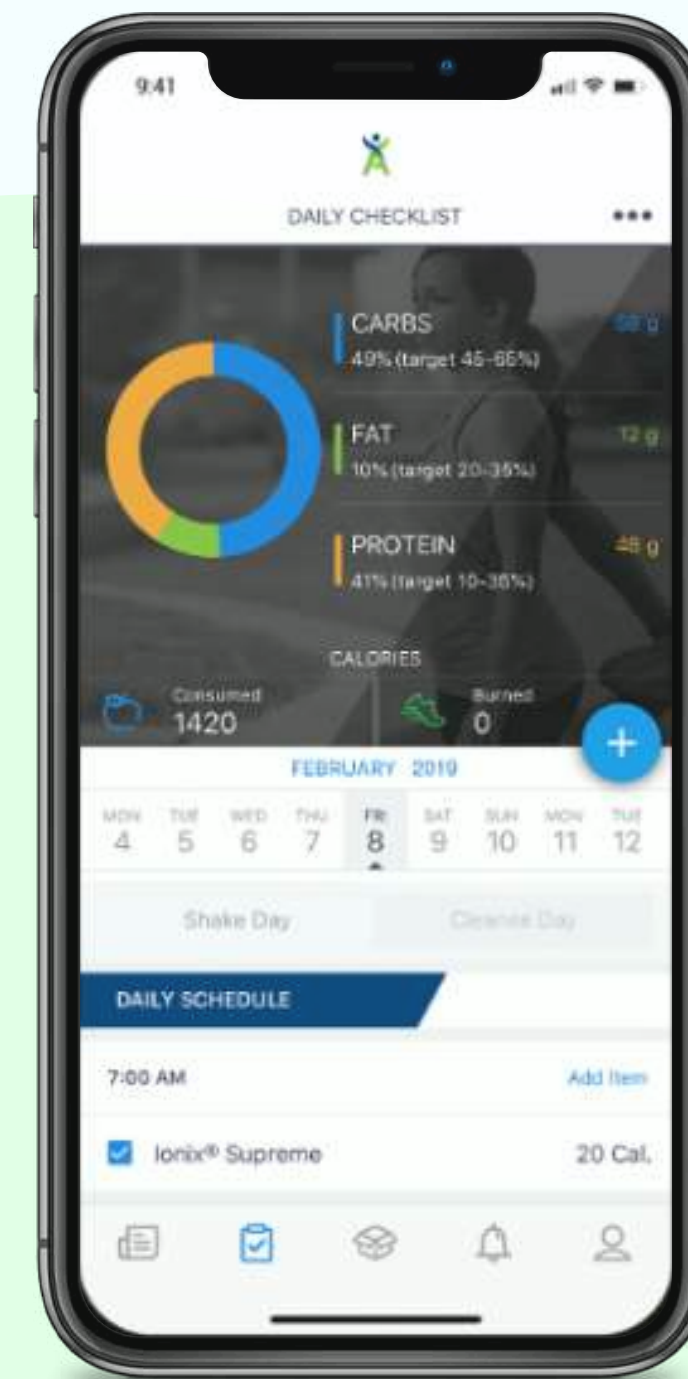
DAGELIJKSE MOTIVATIE  
PEILINGEN EN QUIZ  
TIPS & TRICKS



COMMUNITY GROEP



COACHES



ISALIFE APP  
HEALTH2WEALTH.BE

*How to be  
the best version of yourself*



By Berdien - 0032 474 88 44 54 - info@health2wealth.be  
Instagram: Berdin\_stagram

FOODBOOK



# VOORBEREIDINGEN: DOELSTELLINGEN



**Welkom bij de 90-daagse Voedings- en Gezondheidschallenge!** 🎉  
De komende weken ga je werken aan een gezondere versie van jezelf.  
Het eerste wat we gaan doen, is het stellen van een persoonlijk doel.

## INFORMATIE

Waarom een doel stellen? Een doel helpt je om gemotiveerd te blijven en geeft je iets om naartoe te werken. Of je nu wilt afvallen, meer energie wilt hebben, of gezonder wilt eten – het is belangrijk om een duidelijk en realistisch doel te hebben.

## OPDRACHT

Schrijf vandaag je doel op voor deze challenge. Dit kan bijvoorbeeld zijn:  
"Ik wil in 14 dagen leren hoe ik gezonder kan eten en 1 kilo afvallen."

Deel je doel met ons in de groep of houd het voor jezelf, maar zorg ervoor dat je het ergens noteert waar je het dagelijks kunt zien.

**VOORBEREIDING**



# OPDRACHT

## Visualiseer je doel

Enkele bijvoorbeeld:

- Door een foto van je droomsituatie (bikinibody, terug kunnen meespelen met je kinderen) op te hangen op de gebruikelijke 'crime scene' (de koelkast, koekjestrommel, mapje in je gsm maken, ...)
- Wil jij fit genoeg zijn om met je (klein)kinderen te spelen? Hang dan een foto van je (klein)kinderen op de koelkast.
- Wil je graag weer in je favoriete broek passen? Plak dan een foto van jezelf in die broek op de zak chips.

Geloof in jezelf



# SET YOUR GOALS

14 DAAGSE DETOX CHALLENGE!

WAT IS MIJN DOEL?

WAAROM DOE IK DIT?

WANNEER WIL IK MIJN DOEL  
BEREIKEN?

WAT ZIJN MIJN OBSTAKELS EN HOE  
KAN IK DEZE OVERWINNEN?

HOE GA IK MIJN VOORUITGANG  
MARKEREN

VOER JE METINGEN UIT

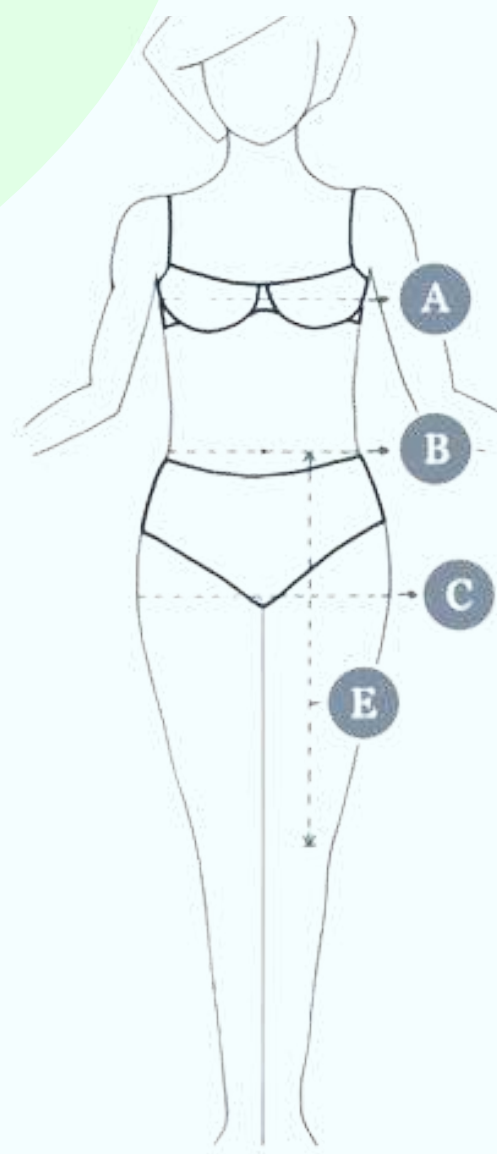
INSTALLEER ISALIFE APP

HEALTH2WEALTH.BE



# METINGEN

MATEN METEN



	START	EINDE CHALLENGE
BORST	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TAILLE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HEUP	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DIJ	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# FOTO'S

## VOOR- EN NAFOTO'S

**Maak 3 voorfoto's:**

- voorzijde
- achterzijde
- zijkant
- van kop tot teen, neutrale achtergrond
- load ze up in je ISALIFE app

VOOR

NA

DATUM

DATUM

HEALTH2WEALTH.BE



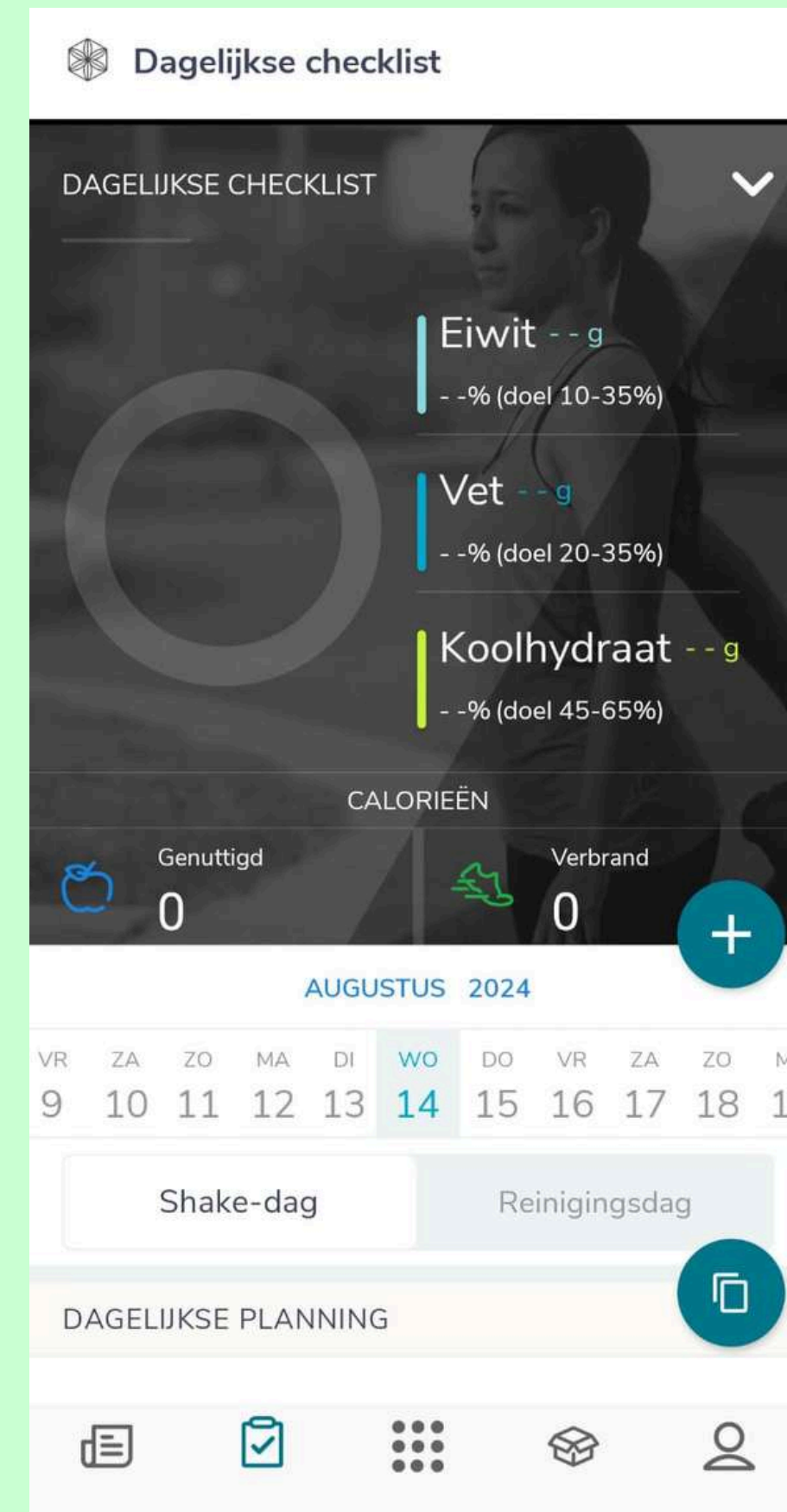
# ISALIFE APP

In deze app kan je jouw centimeters,  
voor- en nafoto's ingeven alsook wat je dagelijks  
eet en zo je voeding tracken!

INSTALLEER  
ISALIFE  
APP



LOGIN:  
GEKREGEN  
DOOR  
COACH



HEALTH2WEALTH.BE

HEALTHY DAYS

# HOE WERKT HET HOLISTISCH VOEDINGSSYSTEEM?

DETOX DAYS

JOKER MOMENT



HEALTH2WEALTH.BE



# BEKIJK ONZE WEBINAR

BEKIJK HIER:  
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?  
V=2NQRROMGIHYO](https://www.youtube.com/watch?v=2nqromgihyo)



- Alle voedingsstoffen aan ons lichaam geven
- Evenwichtig en eiwitrijk eten
- Suikers en vetten vermijden
- Veel water drinken
- Vezelrijk eten

# WAT IS EEN HEALTHY DAG



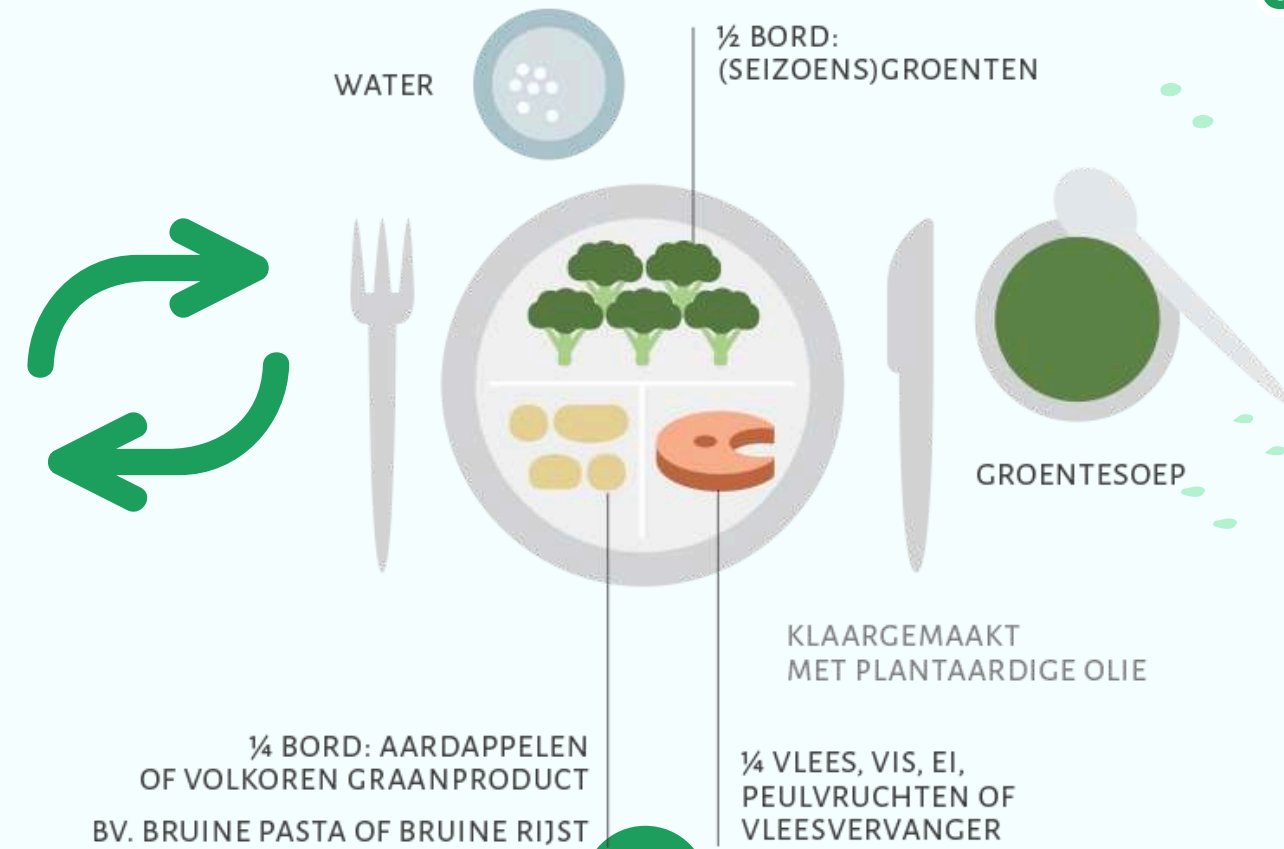
We wisselen 5 healthy dagen en 1 jokermoment af met één detoxdag

Healthy dagen: **FOODBOOK** strikt volgen!!

Warme maaltijden+ toegestane snacks

# HEALTHY DAY

Zie **FOODBOOK**  
Voor de gerechten



2 x 1L



Min 8 uur  
Slapen

SNACK:  
100 kcal  
10-15g eiwit

SNACK:  
100 kcal  
10-15g eiwit

2 x



HEALTH2WEALTH.BE

# THERMO GX

NATUURLIJKE VETVERBRANDER

- Vetverbander op basis van kruiden (groene thee, cayenne, cacao, zwarte peper)
- Vochtbalans (appelciderazijn)
- Metabolisme & energie boost (D-ribose)
- Suikerspiegel in balans brengen (chroom en kaneel)

- 1 x 's morgens
- 1 x 's middags



HEALTH2WEALTH.BE



# IONIX

- Energiebooster (ginseng, vitamine B-complex)
- Hormonale balans (adaptogenen)
- Cortisol dalen - buikvet verdwijnt
- Focus

## HORMONALE BALANS

- 30 ml 's morgens - 30ml 's middags
- Onverdund
- Verdund in een glas warm of koud water



HEALTH2WEALTH.BE

# SUPERFOOD SMOOTHIE

## VOLWAARDIGE MAALTIJD

Gebalanceerde mix van:

- Eiwitten - Gezonde Vetten - Trage Koolhydraten
- Basis van superfoods
- vezels: verzadiging en reinigen
- Vitaminen en mineralen
- Goede darmbacteriën
- Spijsverteringsenzymen

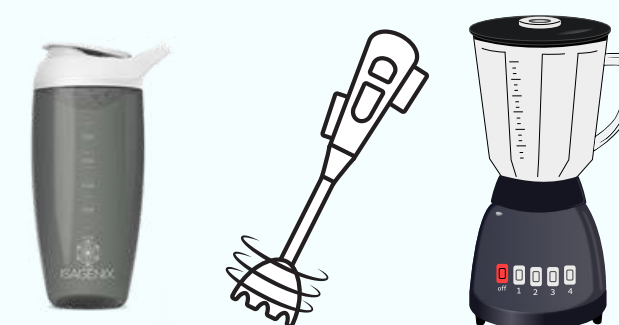
- Aardbei, vanille, chocolade
- Plantaardige: vanille, chocolade
- 2 "broodmaaltijden" vervangen
- 2 lepels + 250ml water



HEALTH2WEALTH.BE

# SUPERFOOD SMOOTHIE

- 2 schepjes smoothiepoeder
- 250-350 ml ijskoud water
- Eventueel ijsblokjes
- Alles in de mixer of blender of shaker
- Lang blenden



## HOE KLAARMAKEN?

Eventueel kunnen ijsblokjes vervangen worden door diepvriesfruit of kan je ook vers fruit toevoegen.

Hou er rekening met dat je hierdoor de ideale samenstelling wijzigt en je hierdoor extra kcal toevoegt.

Zie recepten bij "Smoothie Sensations"



# ISAMOVE

- Spieren relaxeren (magnesium)
- Diepere slaap
- Cortisol zakt
- Buikvet daalt
- Spijsvertering (psylliumvezel, munt)

## SPIERHERSTEL + SLAAP

- 2 x 1 vóór slapengaan



HEALTH2WEALTH.BE

- Schadelijke stoffen verwijderen
- Spijsvertering tot rust brengen, organen zuiveren
- Gewichtsverlies
- Metabolisme stijgt
- Oud celmateriaal verwijderen
- Veel meer energie
- Immuniteit verbeteren

# WAT IS DETOXEN?



We eten geen vaste maaltijden  
enkel de Nourish for life  
+ eventueel groene detoxsoep (max. 1 liter)  
+ supplementen (Ionix, Isamove, thermo GX)

# INTERMITTEND FASTING'!

Vasten is een begrip dat velen bekend in de oren klinkt, maar waar de meesten nog nooit mee aan de slag zijn gegaan. Vaak roept het de gedachte op aan uithongeren en lange perioden zonder eten. In werkelijkheid zijn er echter tal van manieren om te vasten. Je hoeft niet meteen te kiezen voor de strengste aanpak; er zijn genoeg flexibele opties die je kunt verkennen.

De voordelen van vasten:

- **Verbeterde Vetverbranding:** Tijdens het vasten schakelt je lichaam over op vetverbranding als energiebron, wat kan helpen bij gewichtsverlies.
- **Insulinegevoeligheid:** Vasten kan de insulinegevoeligheid verbeteren, wat gunstig is voor de bloedsuikerspiegel en kan helpen bij het voorkomen van type 2 diabetes.
- **Celfunctie en Herstel:** Het vasten stimuleert autofagie, een proces waarbij cellen beschadigde componenten opruimen, wat kan bijdragen aan een betere gezondheid en veroudering.
- **Mentale Helderheid:** Veel mensen ervaren tijdens het vasten een verhoogde focus en mentale helderheid, mogelijk door een verhoogde productie van norepinefrine.
- **Gezond Hart:** Vasten kan bijdragen aan het verlagen van bloeddruk, cholesterol en ontstekingen, wat allemaal positieve effecten heeft op de gezondheid van je hart.
- **Verhoogde Groeihormoonproductie:** Het vasten kan de afgifte van groeihormoon verhogen, wat helpt bij spierbehoud en vetverlies.



# SOORTEN VASTEN

- **16/8 Methode:** Dit is een van de meest populaire vormen van intermitterent fasting. Je vast gedurende 16 uur en eet binnen een tijdsvenster van 8 uur. Bijvoorbeeld, je kunt van 12:00 tot 20:00 uur eten en de rest van de tijd vasten. Dit is relatief eenvoudig vol te houden en past goed in de meeste levensstijlen. Dit kan je proberen indien een 36 uren vast niet lukt.
- **24 Uur Vasten:** Bij deze methode vast je gedurende 24 uur, bijvoorbeeld van diner op de ene dag tot diner op de volgende dag. Dit kan een keer of twee per week worden gedaan. Het is een meer intensieve vorm van vasten en kan nuttig zijn voor diegenen die snel resultaten willen zien.
- **36 Uur Vasten:** Deze methode houdt in dat je 36 uur lang geen calorieën of vaste maaltijden consumeert. Dit kan bijvoorbeeld beginnen na het avondeten, gedurende de volgende dag, tot de ochtend erna. Deze langere vastenperiode kan de voordelen van vetverbranding en cellulaire herstelprocessen versterken. Dit is de meest efficiënte manier van vasten.

Elke methode heeft zijn eigen voordelen en is geschikt voor verschillende levensstijlen, dus het is belangrijk om te kiezen wat het beste bij jou past. Wij gaan een **36 uren vast** toepassen, ondersteund met onze producten. Je kan dit ook gaan opbouwen of een korte vastenperiode doen indien het voor jou niet lukt om 36 uren te gaan vasten.

# DETOX DAY

We eten geen vaste maaltijden  
we drinken enkel de Nourish for life  
+ eventueel groene detox soep  
+ supplementen (ionix, isamove, thermo gx)  
= NUTRITIONAL CLEANSING INTERMITTEND FASTING



2 x

Min 8 uur  
Slapen



# NOURISH FOR LIFE

- Botanische drank
- Alle voedingsstoffen
- Ontgiftingscomplex
- Suikerspiegel balanceren
- Concentratie en energie hoog houden

## ONTGIFTEN

- Mango perziksmak
- 500 ml + 1,5 l water
- Gedurende heel de dag
- 1 fles = 2 detox dagen



HEALTH2WEALTH.BE



# CHROOM SNACKS

## ZOETDRANG

- Zoetdrang - cravings wegnemen
- Suikerspiegel balanceren
- Versnelt metabolisme
- Bevordert vetstofwisseling
- Verlaagt cholesterol
- Bevat chroom en eiwitten

- Bessensmaak
- Chocoladesmaak
- Op healthy days: 2/dag
- 30 min voor zoetdrang
- Op detoxdagen: 6/dag





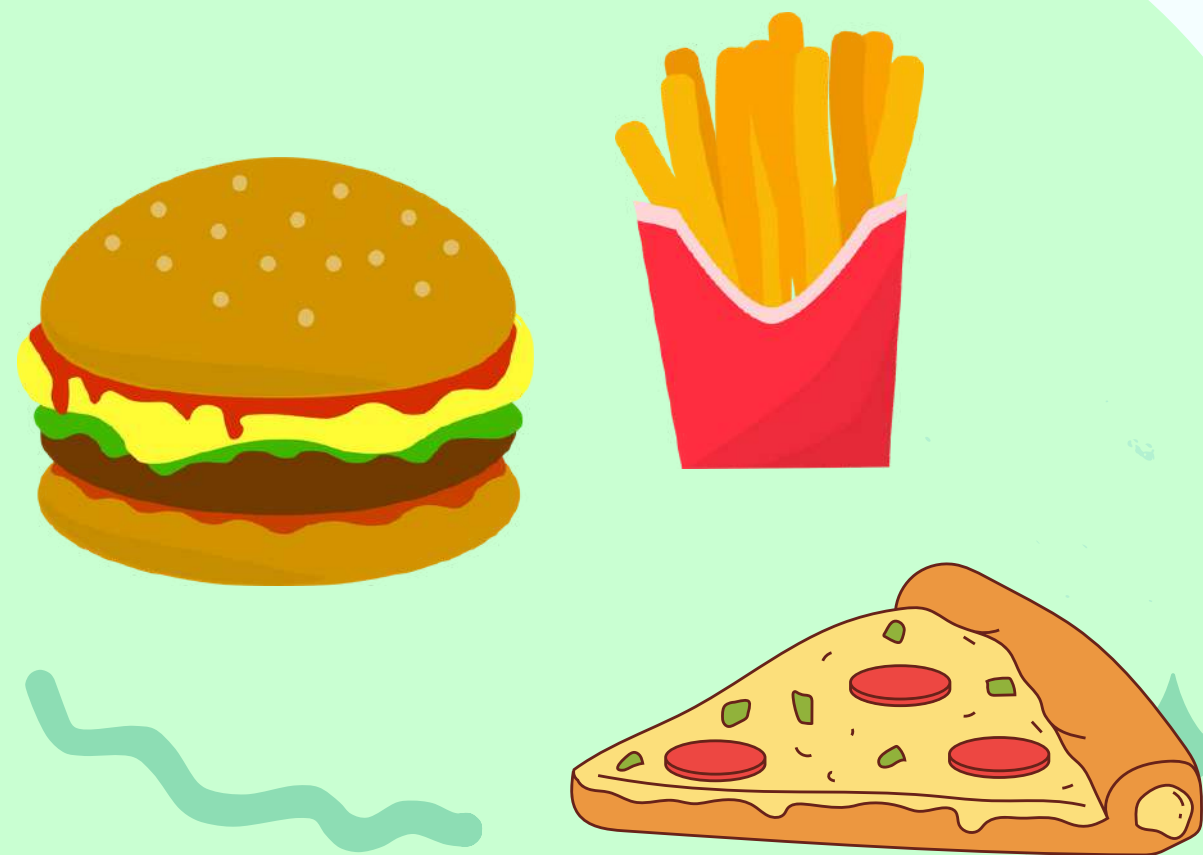


# WAT IS EEN JOKERMOMENT? \_



1 KEER PER WEEK MAG JE **1 JOKER MOMENT** GEBRUIKEN

bijvoorbeeld: BBQ, feestje, 1x frietjes, 1x alcohol  
Liever niet gebruiken indien niet nodig







# FOODBOOK

dagelijkse healthy  
menu en snacks



# SMOOTHIE IDEEËN

- Hieronder vind je enkele ideeën voor de smoothie te maken
- Is jouw doel afslanken? Probeer dan zoveel mogelijk jouw smoothie puur te maken want wanneer je receptjes maakt, voeg je steeds extra kcal toe.



## AARDBEI-KOKOS

- 2 lepels smoothie
- 100ml kokoswater
- 100ml water
- 1 el geraspte kokos
- 1 handje (diepvires)aardbeien
- ijsblokjes

# SMOOTHIE SENSATION



## AARDBEI-BOSBESSEN:

- 2 lepels smoothie
- 50g bevrozen bosbes
- 100ml ongezoete amandelmelk + 100ml water
- 1 handje spinazie
- ijsblokjes

Bosbessen: anti-oxidanten  
spinazie: vezels

## AARDBEI-MUNT-KOMKOMMER

- 2 lepels smoothie
- 50g komkommer
- 5-6 blaadjes munt
- 200 ml water
- ijsblokjes

## AARDBEI-KIWI:

- 2 lepels smoothie
- 1 rijpe kiwi in stukjes
- 100ml water of kokoswater
- 1 lepel chiazaad
- ijsblokjes

**HEALTH2WEALTH.BE**



## VANILLE-KANEEL

- 2 lepels smoothie
- 1/2 appel
- 1/2 theelepel kaneel
- 200ml water
- ijsblokjes

# SMOOTHIE SENSATION



## VANILLE-BOSBESSEN:

- 2 lepels smoothie
- 50g bevrozen bosbes
- 100ml ongezoete amandelmelk + 100ml water
- 1 handje spinazie
- ijsblokjes

Bosbessen: anti-oxidanten  
spinazie: vezels

## VANILLE-PEER-GEMBER

- 2 lepels smoothie
- 1/2 peer
- 1/2 theelepel verse geraspte gember
- 100 ml water
- 100ml kokoswater
- ijsblokjes

## VANILLE-SPINAZIE

- 2 lepels smoothie
  - 1 hand spinazie of boerenkool
  - 1/4 komkommer
  - 1 theelepel chiazaad
  - 200 ml (kokos)water
  - ijsblokjes
- HEALTH2WEALTH.BE**

## CHOCOLADE-KERS

- 2 lepels smoothie
- handje bevrozen kersen
- (1/2 tl cacao poeder)
- 200ml water
- ijsblokjes

## CHOCOLADE-KOKOS

- 2 lepels smoothie
- 200ml kokoswater
- 1 tl geraspte kokos

## CHOCOLADE-MUNT

- 2 lepels smoothie
- 5-6 muntblaadjes
- 100ml ongezoete amandelmelk + 100ml water
- 1/4 bevrozen banaan
- ijsblokjes

## CHOCOLADE-PINDAKAAS

- 2 lepels smoothie
- 1 el pindakaas
- 200ml water
- 1/4 bevrozen banaan
- ijsblokjes

## CHOCOLADE-BESSEN

- 2 lepels smoothie
- 1 hand bevrozen bosvruchtenmengeling
- 200ml water
- 1 tl chiazaad
- ijsblokjes

HEALTH2WEALTH.BE

# SMOOTHIE SENSATION



# PROTEÏNÉ PANCAKE

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille, aardbei, of chocolade)
- 1 ei of 2 eiwitten
- 50g havermout (fijn gemalen tot meel)
- 50ml ongezoete amandelmelk of water
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Optioneel: kaneel, vanille-extract, of een paar bessen voor extra smaak

## Bereiding:

- Meng alle ingrediënten in een kom tot een glad beslag.
- Verhit een pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en spray licht met kookspray.
- Giet kleine hoeveelheden beslag in de pan om pannenkoeken te vormen.
- Bak 2-3 minuten per kant, of tot de pannenkoeken goudbruin zijn.
- Serveer met een klein beetje fruit of een theelepel pure ahornsiroop voor extra smaak.



# CHOCOLADE HAVERMOÛT PAP



## Ingrediënten:

- 2 lepels chocoladeshake
- 35 g havermout
- 1 banaan
- 150 ml amandelmelk en 70 ml water

## Bereiding:

- Pureer een halve banaan met een vork of via een blender.
- Snij de andere helft in plakjes en bewaar deze voor de topping.
- Doe 2 lepels shake, de havermout, amandelmelk en water in een steelpan.
- Breng het kort al roerend aan de kook en laat het op laag vuur sudderen tot de pap de gewenste dikte heeft.
- Meng de pap in een kom met de gepureerde banaan.
- Sluit af met de plakjes banaan als topping!
- TIP: let op met banaan, doe dit niet te vaak wegens vrij calorierijk

# FRAMBOOS BOWL



## Ingrediënten:

- 2 lepels aardbeishake
- 50g diepvriesframbozen of bosbessen
- 1 theelepel chia zaad
- 1/2 banaan
- 50ml rijstmelk
- 1/4 biet (voor de kleur, kan je weglaten)
- toppings: gemixte bessen, 1/2 passievrucht, kokospoeder, gehakte nootjes, naar keuze

## Bereiding:

- Mix alles in de blender
- Giet in een mooie kom
- Werk af met toppings



# RED VELVET PARFAIT



## Ingrediënten:

- 100 ml kokend water
- 100 ml amandelmelk ongezoet
- 2 lepels vanille of aardbeishake of van elk 1
- 1 lepel isapro
- 10 verse of diepvries frambozen, muntblaadje

## Bereiding:

- Kook het water en laat 5 min koelen
- Mix het water, amandelmelk, shake en isapro in een blender tot een stevige massa
- Giet in kleine glaasjes of schaaltes
- Laat 30 min afkoelen en licht bevroren in de vriezer
- Plet de frambozen
- Die deze op de glaasjes
- Versier met verse frambozen en munt



# PROTEIN ENERGY BALLS

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 2 eetlepels havermout
- 1 eetlepel natuurlijke pindakaas of amandelboter (zonder toegevoegde suikers)
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad
- 1-2 eetlepels water of ongezoete amandelmelk (om te binden)
- Optioneel: 1 eetlepel pure cacao poeder voor extra chocoladesmaak

## Bereiding:

- Meng alle ingrediënten in een kom tot een stevig deeg.
- Vorm kleine balletjes van het mengsel.
- Zet ze minstens 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
- Bewaar in een luchtdichte container in de koelkast en geniet van een caloriearme eiwitrijke snack wanneer je maar wilt.

# PROTEÏN MUFFINS

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 1 ei
- 50g amandelmeel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel ongezoete appelmoes of Griekse yoghurt
- 1 eetlepel honing of agavesiroop (optioneel, voor extra zoetheid)
- 50ml ongezoete amandelmelk

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C en vet een muffinvorm licht in of gebruik muffinvormpjes.
- Meng alle ingrediënten in een kom tot een glad beslag.
- Vul de muffinvormpjes tot 2/3 met het beslag.
- Bak 15-20 minuten, of tot de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker er schoon uitkomt.
- Laat afkoelen en geniet.

# PROTEIN' OVERNIGHT OATS

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille, aardbei, of chocolade)
- 50g havermout
- 150ml ongezoete amandelmelk of water
- 1 eetlepel chiazaad
- Optioneel: een handjevol bessen, plakjes banaan, of een theelepel notenboter

## Bereiding:

- Meng alle ingrediënten in een afsluitbare pot of kom.
- Zet het mengsel in de koelkast en laat het een nacht staan.
- Roer goed door voor het eten en voeg eventueel extra toppings toe.



# PROTEÏN- ICE CREAM

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 1 bevroren banaan
- 100ml ongezoete amandelmelk
- Optioneel: een theelepel cacao poeder, bessen, of stukjes pure chocolade

## Bereiding:

- Blend de bevroren banaan met de IsaLean Shake en amandelmelk tot een romige massa.
- Voeg eventuele extra ingrediënten toe en blend kort mee.
- Giet het mengsel in een diepvriesbakje en zet minstens 2 uur in de vriezer.
- Schep bolletjes en serveer direct als een caloriearme, eiwitrijke traktatie.

# PROTEÏN- WAFELS

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 1 ei of 2 eiwitten
- 50g havermout (gemalen tot meel)
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 50ml ongezoete amandelmelk
- Optioneel: een snufje kaneel of vanille-extract

## Bereiding:

- Verwarm een wafelijzer en vet het licht in met kookspray.
- Meng alle ingrediënten tot een glad beslag.
- Giet het beslag in het wafelijzer en bak tot de wafels goudbruin en krokant zijn.
- Serveer met vers fruit of een beetje pure ahornsiroop.

# PROTEÏN- WAFELS

## VARIATIE::

- melk: rijkere smaak vs amandelmelk: lichtere smaak
- kokosmelk en geraspte kokos
- 1 rijpe banaan toevoegen: smeugig, zoeter
- 1 eetlepel amandelboter in beslag doen
- kaneel en appeltjes fijngehakte appeltjes in beslag
- blauwe bessen onder beslag mengen

## Ingrediënten:

- 2 scheppen IsaLean Shake (bijv. vanille of chocolade)
- 2 eieren
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/4 theelepel kaneel (optioneel, voor extra smaak)
- 100 ml melk, kokosmelk, amandelmelk, of water
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel)
- Zoetstof naar keuze (bijv. stevia, honing of ahornsiroop, optioneel)
- Kookolie of bakspray om het wafelijzer in te vetten

## Bereiding:

- Verwarm een wafelijzer en vet het licht in met kookspray.
- Meng alle ingrediënten tot een glad beslag.
- Giet het beslag in het wafelijzer en bak tot de wafels goudbruin en krokant zijn.
- Serveer met vers fruit of een beetje pure ahornsiroop of notenboter.
- Luchtiger: eiwit kloppen



# PROTEÏN- WAFELS

---

## Ingrediënten:

- 2 scheppen IsaLean Shake (bijv. vanille of chocolade)
- 2 eieren
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/4 theelepel kaneel (optioneel, voor extra smaak)
- 100 ml melk, amandelmelk, of water
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel)
- Zoetstof naar keuze (bijv. stevia, honing of ahornsiroop, optioneel)
- Kookolie of bakspray om het wafelijzer in te vetten

## Bereiding:

- Verwarm een wafelijzer en vet het licht in met kookspray.
- Meng alle ingrediënten tot een glad beslag.
- Giet het beslag in het wafelijzer en bak tot de wafels goudbruin en krokant zijn.
- Serveer met vers fruit of een beetje pure ahornsiroop of notenboter.
- Luchtiger: eiwit kloppen

# PROTEÏN BROOD

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 2 rijpe bananen, geprakt
- 1 ei
- 100g amandelmeel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel honing of agavesiroop (optioneel)
- 50ml ongezoete amandelmelk

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C en vet een broodvorm licht in.
- Meng de geprakte bananen met het ei, honing en amandelmelk.
- Voeg het amandelmeel, IsaLean Shake en bakpoeder toe en meng goed.
- Giet het beslag in de broodvorm en bak 25-30 minuten, of tot het bananenbrood goudbruin is en een tandenstoker er schoon uitkomt.
- Laat afkoelen, snijd in plakken en geniet.

# PROTEIN YOGHURT PARFAIT

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of aardbei)
- 150g Griekse yoghurt (0% vet)
- 50g gemengde bessen
- 1 eetlepel muesli of havervlokken
- Optioneel: een theelepel honing of agavesiroop

## Bereiding:

- Meng de Griekse yoghurt met de IsaLean Shake tot een gladde massa.
- Schep een laag yoghurtmengsel in een glas of kom.
- Voeg een laag bessen en muesli toe.
- Herhaal de lagen en eindig met wat muesli bovenop.
- Serveer direct.



# PROTEIN MUG CAKE

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 1 eetlepel amandelmeel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel ongezoete appelmoes of Griekse yoghurt
- 1 ei of 2 eiwitten
- Optioneel: een paar stukjes pure chocolade of bessen

## Bereiding:

- Meng alle ingrediënten in een mok tot een glad beslag.
- Voeg optioneel wat pure chocoladestukjes of bessen toe.
- Verwarm de mok in de magnetron gedurende 1-2 minuten, afhankelijk van het wattage van je magnetron.
- Laat even afkoelen en geniet direct.

# PROTEÏN- CHIA PUDDING

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 2 eetlepels chiazaad
- 150ml ongezoete amandelmelk
- Optioneel: een theelepel honing, agavesiroop, of een paar bessen

## Bereiding:

- Meng de IsaLean Shake met de amandelmelk in een kom tot het volledig is opgelost.
- Roer de chiazaadjes erdoor en laat het mengsel minstens 4 uur, of een nacht, in de koelkast staan om op te stijven.
- Serveer met wat fruit of een beetje honing voor extra smaak.

# PROTEÏN- GRANOLA BARS

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 100g havermout
- 50g amandelen of noten naar keuze, fijnggehakt
- 2 eetlepels honing of agavesiroop
- 1 eetlepel kokosolie, gesmolten
- 50g gedroogd fruit (zoals cranberries of rozijnen)

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakvorm met bakpapier.
- Meng alle ingrediënten in een grote kom tot ze goed gecombineerd zijn.
- Druk het mengsel stevig in de bakvorm en bak 15-20 minuten, of tot de randen lichtbruin zijn.
- Laat volledig afkoelen en snijd in repen.
- Bewaar in een luchtdichte container en geniet van een gezonde, eiwitrijke snack






# PROTEIN MOUSSE

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 150g magere kwark of Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 eetlepel ongezoete cacao poeder (voor de chocoladevariant)
- Optioneel: een beetje honing of stevia voor zoetheid

## Bereiding:

- Meng de IsaLean Shake met de kwark of yoghurt tot een gladde, romige mousse.
  - Voeg voor de chocoladevariant de cacao poeder toe en meng goed.
  - Proef en voeg eventueel een beetje honing of stevia toe voor extra zoetheid.
  - Zet het mengsel minstens 1 uur in de koelkast om op te stijven.
  - Serveer gekoeld met wat vers fruit of geraspte pure chocolade bovenop.
- 



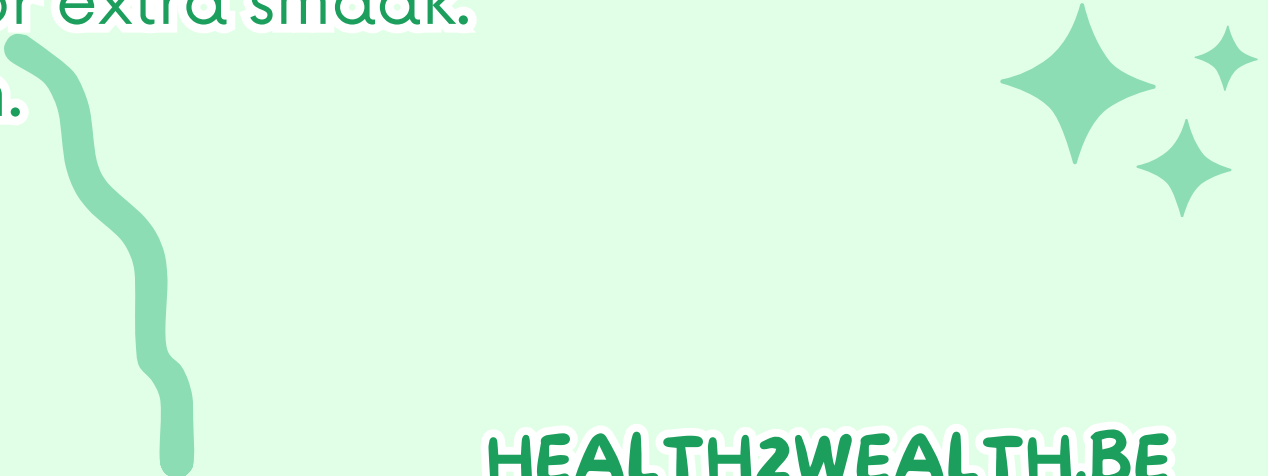
# PROTEIN OATMEAL

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 50g havermout
- 200ml water of ongezoete amandelmelk
- Optioneel: een snufje kaneel, bessen, of noten

## Bereiding:

- Kook de havermout volgens de aanwijzingen op de verpakking met water of amandelmelk.
  - Als de havermout klaar is, roer je de IsaLean Shake erdoor tot alles goed gemengd is.
  - Voeg optioneel een snufje kaneel of wat vers fruit en noten toe voor extra smaak.
  - Serveer warm.
- 




# PROTEIN COOKIES

---

## Ingrediënten:

- 1 schep IsaLean Shake (vanille of chocolade)
- 100g amandelmeel
- 1 ei
- 2 eetlepels kokosolie, gesmolten
- 2 eetlepels honing of agavesiroop
- Optioneel: pure chocoladestukjes of rozijnen

## Bereiding:

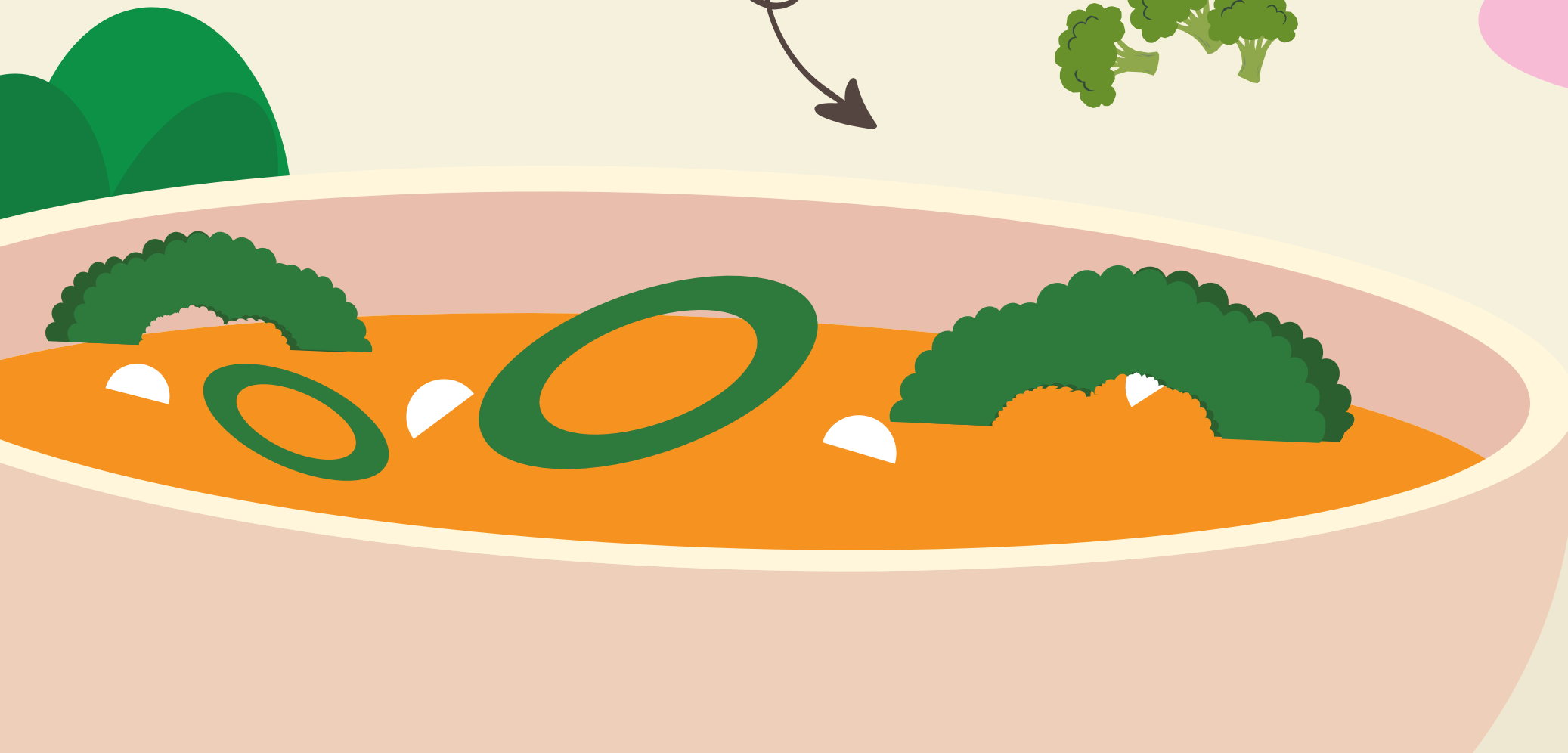
- Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
  - Meng alle ingrediënten in een kom tot een stevig deeg.
  - Vorm kleine balletjes van het deeg en druk ze plat op de bakplaat om koekjes te vormen.
  - Bak 10-12 minuten, of tot de randen goudbruin zijn.
  - Laat afkoelen en geniet.
- 



# Tussendoortjes inspiratie

Eet elke dag 1 tot 2 gezonde eiwitrijke tussendoortjes, hierdoor blijft jouw metabolisme op gang en ga je geen spiermassa verliezen. Zo zal je ook minder hongergevoel hebben en minder eten bij je hoofdmaaltijden.

Honger = niet afvallen - spierafbraak



Laag in  
vet

Hoog in  
vezels

Laag in kcal  
100-150 kcal

Hoog in  
eiwit  
10-15g

Trage  
koolhydraten

Vitaminen &  
Mineralen



# EIWITRIJKE TUSSENDOORTJES

Eiwitrijke tussendoortjes zijn essentieel voor een gezond en gebalanceerd voedingspatroon. Ze helpen je **spieren herstellen en opbouwen**, bevorderen een **verzadigd gevoel**, en **stabiliseren je bloedsuikerspiegel**, wat voorkomt dat je hongerig wordt tussen maaltijden. Daarnaast **verhogen** eiwitten je **stofwisseling**, omdat het lichaam meer energie nodig heeft om eiwitten te verteren en op te nemen.

Het eten van een eiwitrijk tussendoortje **elke 3 uur** helpt bovendien je metabolisme activeren en op peil houden, omdat frequente maaltijden de stofwisseling stimuleren en energiepieken en -dalen voorkomen. Een ideaal tussendoortje bevat ongeveer 100-150 kcal en 10-15 gram eiwit, bijvoorbeeld een portie kwark, Griekse yoghurt, of een handje noten. Dit ondersteunt niet alleen spierbehoud, maar helpt je ook een evenwichtige energiebalans te behouden gedurende de dag. Later gaan we hierop uitgebreid in.

# EIWITRIJKE ISAGENIX SNACKS

- EIWITRIJK
- LAAG IN KCAL
- HOOG IN VEZELS



Eiwitchips Chilli



Energy bites - pindakaas



Eiwitbar Brownie

EIWIT CHIPS  
EIWIT BARS  
EIWIT KOEKJES



# VEGGIE SPREADS

We gaan 2 rijstwafels/ maïswafel of volkoren crackers belggen met spread of dit als groentendip gebruiken:

## GROENE ERWTEN SPREAD:

- 1 kopje doperwten koken
- laten afkolen
- mixen met:
- 1 teentje look
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- peper en zout

## AVOCADO EN EIERSALADE:

- Avocado in blokjes
- 2 fijngesneden hardgekookte eieren
- 1 eetlepel griekse yoghurt
- 1 theelepel mosterd
- peper en zout
- alles mengen

## HUMMUS:

- Mix:
- kikkererwten 400g (blik)
- komijnzaad en look
- olijfolie 2el
- citroensap 1,5el
- sesampasta 3 el
- paprikapoeder

# VEGGIE SNACKS

## EDAMAME:

- 1 kopje edamame in de schil koken
- zeezout

## KIKKERERWTEN:

- blik kikkererwten, uitlekken en afspoelen
- mengen met olijfolie en paprikapoeder, peper en zout
- 20-30min in oven of airfryer op 200°

## AVOCADOBOWL

- 1 kopje gekookte quinoa
- 1/2 avocado in blokjes
- 1/4 kopje zwarte bonen
- 1/4 kopje mais
- 1 el limoensap
- 1el gehakte koriander
- peper en zout
- alles mengen in een kom

## COTTAGE CHEESE MET FRUIT EN NOTEN:

- 200g cottage cheese
- 1 appel in stukjes
- 1 handje walnoten
- kaneel naar smaak
- alles mengen

## LINZENSALADE:

- 1 kopje linzen
- 1/2 kopje cherrytomaten
- 1/2 komkommer in blokjes
- 1/4 rode ui, fijngesneden
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- peper en zout
- [alHEALTH2WEALTH.BE](https://www.health2wealth.be)ten

# NON-VEGGIE! SPREADS

We gaan 2 rijstwafels/ maïswafel of volkoren crackers beleggen met spread of dit als groentendip gebruiken:

## TONIJN KWARK SPREAD:

- 100g tonijn op waterbasis mengen met 50g magere kwark
- 1 el mosterd en 1 el fijngehakte dille
- peper en zout
- meng alles

## AVOCADO EN KIP SPREAD:

- 1/2 avocado pletten in een kom
- 100g gekookte kipfilet, fijngehakt toevoegen
- 1 eetlepel griekse yoghurt
- breng op smaak met limoensap, peper en zout, meng alles

## KALKOEN COTTAGE CHEESE:

- 100g kalkoenfilet, fijngehakt
- 50g cottage cheese
- 1 el peterselie fijngehakt
- 1/2 el knoflookpoeder
- peper en zout
- alles mengen



# NON-VEGGIE! SPREADS

We gaan 2 à 3 rijstwafels/maïswafel of volkoren crackers belggen met spread of dit als groentendip gebruiken:

## GEROOKTE ZALM RICOTTA:

- 100g gerookte zalm, fijn
- 50g magere ricotta
- 1 theelepel citroensap
- 1 el kappertjes fijngenhakt
- peper en zout
- alles mengen

## EIERSALADE HUTTENKASE:

- 2 hardgekookte eitjes fijnsnijden
- 50g hüttenkäse
- 1 theelepel mosterd
- 1 el magere griekse yoghurt
- peper en zout
- alles mengen

## RUNDSVLEES HUMMUS:

- 100g mager rundsvlees fijngesneden
- 2 el hummus
- 1 el griekse yoghurt
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- peper en zout
- alles mengen

# NON VEGGIE! SNACKS

---

## HARDGEKOOKTE EITJES:

- 2 Hardgekookte eitjes

## GRIEKSE YOGHURT MET NOTEN EN BESSEN:

- Magere griekse yoghurt
- 1 handje gemengde noten
- blauwe bessen of aardbeien

## COTTAGE CHEESE MET TOMAAT EN KOMKOMMER

- Cottage cheese (huttenkaas)
- gesneden tomaten en komkommers

## KIPFILET ROLLETJES

- Plakjes kipfilet
- gevulde met magere roomkaas
- paprika of komkommerreepje

## BIEFSTUKREEPJES

- biefstuk grillen en kruiden
- in reepjes snijden
- koud als snack eten

## GEKOOKTE GARNALEN MET AVOCADO:

- Gekookte garnalen
- schijfjes of blokjes avocado
- citroensap
- alles mengen en kruiden

EIWITREPEN

HARDGEKOOKTE EITJES

PLAKJES KIPFILET OF  
KALKOENFILET

ENERGY BITES ISAGENIX

PROTEINE YOGHURT

GRIEKSE YOGHURT

COTTAGE CHEESE

KWARK

# KISS SNACKS

= KEEP IT  
STUPID SIMPLE

SCAMPI

KOUDE OMELET REEPJES

GARNALEN

WHEY THINS CHILLI ISAGENIX

KOUDE MOSSELS

ISAGENIX SNACKS

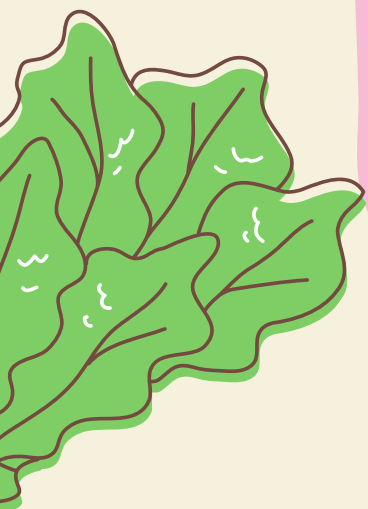
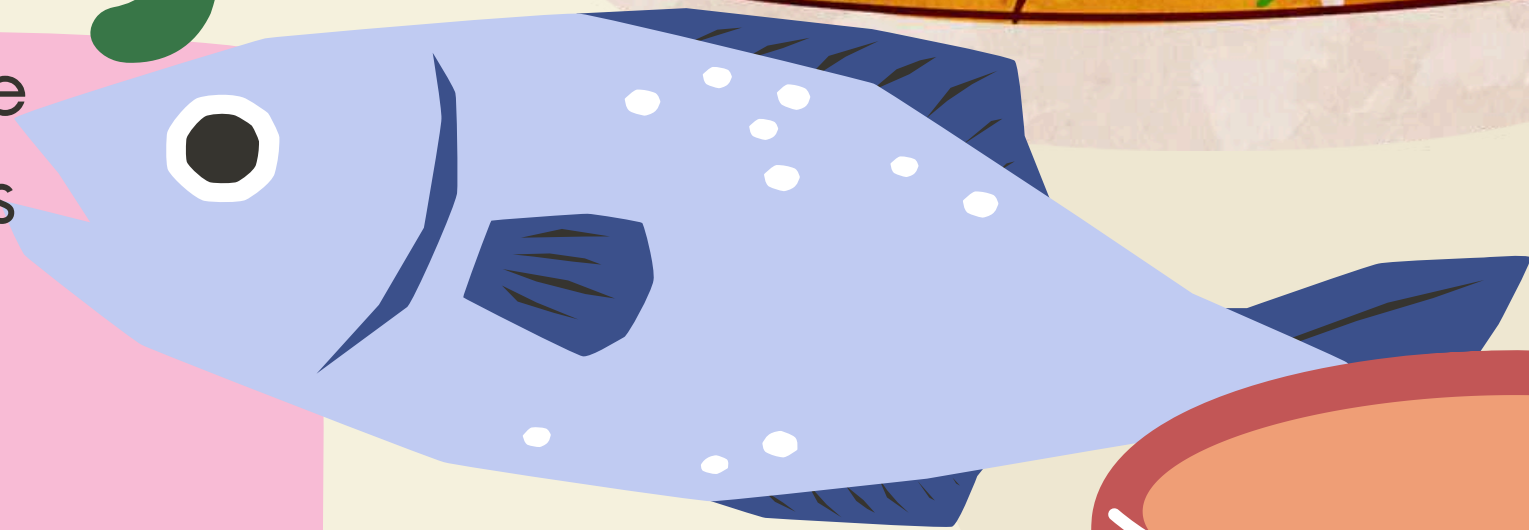
SARDINES

HEALTH2WEALTH.BE



# Hoofdmaaltijd

- Elke dag voorzien we voor jullie een gezond recept, er is steeds een vegan en een niet-vegan optie.
- De recepten zijn zo gekozen dat ze rijk zijn aan eiwitten en laag aan vet en suikers.
- Recept: 2 personen



# OPBOUW FÓÓDBOOK

Het foodbook is zodanig opgebouwd dat we op **maandag** steeds een **detoxdag** gaan doen. Dit gaan we doen om de week goed in te zetten en al de afvalstoffen die in ons lichaam opgebouwd zijn in het weekend (door cheatmeal of dergelijke) onmiddellijk terug weg te werken. Er is steeds een detoxsoepgerecht aanwezig.

**Dinsdag**, de dag na de detox is het van essentieel belang jouw eiwitten hoog te houden om je spieropbouw te bevorderen. Daarom kiezen we op dinsdag steeds voor **rundsvlees** of **kip/kalkoen**. Dit zijn magere vleessoorten die hoog zijn aan eiwitten en laag aan vet.

**Woensdag** kiezen we voor **schaaldier** (scampi, mosselen of garnalen) of **magere vis** (zoals tonijn), op zaterdag gaan we net gaan kiezen voor **vette vis** (zalm, sardines, makreel, anjovis, haring). Het is heel erg belangrijk om **2 maal per week zeedieren** te eten om onze omega 3 vetzuren aan te vullen.

# OPBOUW FÓÓDBOOK

**Donderdag** kiezen we steeds voor **kip of kalkoen**, deze bevatten weinig verzadigd vet, hoogwaardige eiwitten, essentieel voor spieropbouw en herstel, en dragen bij aan een verzadigd gevoel, wat helpt bij gewichtsbeheersing. Daarnaast bevatten ze relatief weinig calorieën, waardoor ze ideaal zijn voor een caloriearm dieet.

Vitaminen en mineralen: Ze zijn een goede bron van belangrijke voedingsstoffen zoals B-vitaminen (voor energie) en zink (voor het immuunsysteem).

**Vrijdag:** vette visdag of **vegan** gerecht.

**Zaterdag:** omdat het weekend is mag het op zaterdag iets specialers zijn, op zaterdag leer je nieuwe dingen ontdekken.

Varkensvlees, bewerkt vlees en bereide gerechten gaan we zoveel mogelijk gaan vermijden, dit omwille van het hoge vetgehalte en ongezonde toevoegingen.





## Vegetarische gerechten



Welkom in het vegetarische gedeelte van het foodbook!

Hier vind je een verzameling heerlijke, voedzame recepten die bewijzen dat je zonder vlees of vis evenwichtig en smaakvol kunt eten.

Als je vegetarisch eet, is het belangrijk om aandacht te besteden aan de juiste balans van voedingsstoffen, vooral eiwitten. Plantaardige bronnen zoals peulvruchten, tofu, quorn, noten en quinoa zijn uitstekende eiwitleveranciers. Richt je op ongeveer 1 tot 1,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Varieer daarnaast met groenten, volle granen en gezonde vetten voor een compleet en voedzaam dieet. Vergeet ook niet om vitamine B12 en ijzerrijke voeding in je maaltijden te integreren, omdat deze vaak minder voorkomen in een vegetarisch dieet.

Probeer als niet vegetariër 1x per week een vegetarisch gerecht te eten.



# WAAROM VEGETARISCH

Een keer per week vegetarisch eten biedt verschillende gezondheidsvoordelen, zelfs als je geen vegetariër bent. Allereerst kan het verminderen van de inname van vlees helpen om je risico op hart- en vaatziekten te verlagen, aangezien vegetarische maaltijden vaak **minder verzadigde vetten en cholesterol** bevatten. Daarnaast zijn plantaardige maaltijden **rijk aan vezels, vitamines en mineralen**, wat de spijsvertering verbetert en het risico op chronische ziektes, zoals diabetes type 2, kan verlagen.

Bovendien draagt een wekelijkse vegetarische dag bij aan de variatie in je voedingspatroon. Dit stimuleert de **inname van plantaardige eiwitten, peulvruchten, noten en zaden**, wat kan helpen om je voedingsstoffeninname te verbreden. Ook heeft het een positieve impact op het milieu. Door één dag geen vlees te eten, verminder je je ecologische voetafdruk, omdat de productie van vlees veel meer water en grondstoffen verbruikt dan de productie van plantaardig voedsel.

# DIERLIJK VS PLANTAARDIG EIWIT

Plantaardige eiwitten komen uit bronnen zoals peulvruchten, granen, noten en zaden, terwijl dierlijke eiwitten afkomstig zijn van vlees, zuivel, vis en eieren. Het belangrijkste verschil is dat **dierlijke eiwitten** doorgaans "**complete**" eiwitten zijn, wat betekent dat ze alle negen essentiële aminozuren bevatten die het lichaam nodig heeft. Plantaardige eiwitten bevatten vaak niet alle aminozuren, maar door verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren (zoals rijst en bonen), kun je alsnog een compleet eiwitprofiel binnenkrijgen. Soja is een compleet plantaardig eiwit.

Voordelen: **Plantaardige eiwitten** zijn vaak **lager in verzadigd vet en cholesterol, en rijk aan vezels**, wat goed is voor hartgezondheid en de spijsvertering. **Dierlijke eiwitten** bevatten daarentegen **meer geconcentreerde hoeveelheden eiwit per portie** en belangrijke micronutriënten zoals vitamine B12 en heemijzer, die beter door het lichaam worden opgenomen. Beide eiwitbronnen hebben unieke voordelen, en een combinatie kan zorgen voor een uitgebalanceerd voedingspatroon.



The illustration features a white plate with a piece of salmon, a mound of brown rice, a bunch of broccoli, and three carrot slices. Next to it is a light blue water bottle with lemon slices and mint leaves. In the foreground, a woman with blonde hair in a ponytail, wearing a red top with a green heart, is eating a large blue bowl of salad. The salad contains tomatoes, cucumbers, corn, and other vegetables. An orange arrow points from the water bottle towards the text on the right.

## Non-veggie gedeelte

Welkom bij het niet-vegetarische gedeelte van mijn foodbook! Deze recepten zijn samengesteld om een gezonde, gevarieerde levensstijl te ondersteunen, met een focus op evenwichtige keuzes die helpen bij gewichtsverlies of gewichtsbeheersing.

De gerechten zijn onderverdeeld in **twee categorieën**: de ene helft bestaat uit **koolhydraatarme recepten**, perfect om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en vetverbranding te stimuleren. De andere helft bevat **gezonde koolhydraten**, zoals volkoren granen, peulvruchten en vezelrijke producten, die je lang een verzadigd gevoel geven en belangrijke voedingsstoffen leveren. Op deze manier gaan we dagen afwisselen met lage koolhydraten en dagen met gemiddelde koolhydraten, wat jouw metabolisme boost.

**Vis** speelt ook een belangrijke rol in dit deel van het boek. We raden aan om één à twee keer per week vis te eten, zoals witte vis of vette vis, omdat dit essentiële vetzuren en eiwitten bevat die je helpen om op een gezonde manier gewicht te verliezen.

Voor vlees kiezen we altijd voor **magere vleessoorten** zoals kip, kalkoen en mager rundvlees. Rood vlees proberen we te beperken, zodat we de vetinname in balans houden en een gezonde levensstijl ondersteunen.

Probeer **1x per week een vegetarisch gerecht** te eten uit het voorgaande gedeelte





# Detox

Daarnaast hebben we elke week een **detoxdag**, meestal op maandag, waarbij we de focus leggen op het zuiveren van je lichaam. Speciaal voor deze dag is er altijd een recept voor een voedzame detoxsoep voorzien, om je lichaam te ondersteunen bij het ontgiften en je energieniveau te herstellen en hongergevoel te onderdrukken. De ingrediënten zijn gekozen omwille van hun extra reinigend vermogen. Bij voorkeur gebruiken we groene groenten omdat deze lager zijn aan snelle suikers dan gekleurde groenten.

Eén keer per week mag je een **cheatmeal** kiezen. Hou je steeds aan het 80/20 principe.

Met deze aanpak combineren we smakelijke en gezonde maaltijden, zodat je met plezier kunt koken en eten, terwijl je je gezondheidsdoelen blijft bereiken.



# WEEK 1: CALORIEËN EN ENERGIEBALANS



Calorieën zijn een maat voor de energie die je uit voeding haalt.

Om af te vallen, moet je meer calorieën verbranden dan je inneemt (een calorietekort).

Om aan te komen, moet je juist meer calorieën binnenkrijgen dan je verbruikt. Om gezond aan te komen focus je best op gezonde kcal afkomstig uit eiwitten en gezonde vetten.

Maar eigenlijk is het niet zomaar gelijk welke calorieën je inneemt als je gezond wil leven. Want het aantal kcal dat je op jouw dag nuttigt zegt helemaal niet over hoe gezond je wel eet. Wij leggen vooral de focus op een gezonde levensstijl maar geven hieronder toch meer info over kcal.



**Afvallen, meer calorieën verbranden dan je inneemt**



**Aankomen, moet je juist meer calorieën binnenkrijgen dan je verbruikt.**



**Goed opletten hoeveel calorieën je dus binnen krijg**



# IS CALORIEËN TELLEN EFFECTIEF?

Calorieën tellen lijkt voor velen bijna een obsessie, vooral wanneer ze willen afvallen. Mensen vragen zich constant af: kan ik die snack nog nemen, of krijg ik dan te veel calorieën binnen om gewicht te verliezen? Hoewel dit een veelgestelde vraag is, is calorieën tellen niet alleen uitputtend, maar ook vaak minder effectief dan gedacht. De kans dat je hiermee je gewenste resultaat bereikt, is gering. In plaats van je te focussen op het tellen van calorieën, kies liever voor een aanpak die daadwerkelijk bijdraagt aan gezond afvallen of op gewicht blijven. Door te gaan kiezen voor de juiste voedingsstoffen en voedingsmiddelen.



## SOORTEN CALORIEËN

Er bestaan verschillende soorten calorieën, maar niet alle calorieën worden door het lichaam op dezelfde manier verwerkt. Zo bevatten koolhydraten en vetten inderdaad calorieën, maar het effect dat ze op je lichaam hebben, kan variëren.

**Koolhydraten**, vooral snelle suikers, worden sneller opgenomen in het bloed, wat kan leiden tot pieken in je bloedsuikerspiegel. Als je lichaam deze energie niet direct nodig heeft, wordt de overtollige energie opgeslagen als vet.

Daarnaast vraagt het verteren van verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten en koolhydraten, verschillende hoeveelheden energie.

**Eiwitten** vergen bijvoorbeeld meer energie om te verteren, wat bekend staat als het thermisch effect van voeding. Dit betekent dat je lichaam meer calorieën verbrandt bij het verteren van eiwitten dan bij koolhydraten of vetten.

**De verhouding van macronutriënten (koolhydraten, vetten, eiwitten)** die je binnenkrijgt, is ook van invloed op je gezondheid en gewichtsbeheersing.

Hoewel een verdeling van 40% koolhydraten, 30% gezonde vetten en 30% eiwitten als richtlijn kan dienen, hangt de ideale verhouding af van je persoonlijke doelen, activiteitsniveau en metabolisme.

Recentere richtlijnen suggereren dat meer eiwitten en gezonde vetten, gecombineerd met **complexe koolhydraten**, vaak beter helpen bij het beheersen van gewicht en energieniveaus.

In plaats van gefocust te zijn op calorieën tellen of exact de juiste verhoudingen, is het verstandiger om aandacht te besteden aan het **eten van volwaardige, onbewerkte voeding**. Deze voedzame opties helpen je lichaam om efficiënt te functioneren zonder dat je voortdurend calorieën hoeft te tellen. In de ons foodbook vind je praktische tips over gezonde voeding, voordelen van bepaalde voedingsmiddelen en heerlijke recepten die je helpen gezonder te eten zonder obsessief te focussen op calorieën.

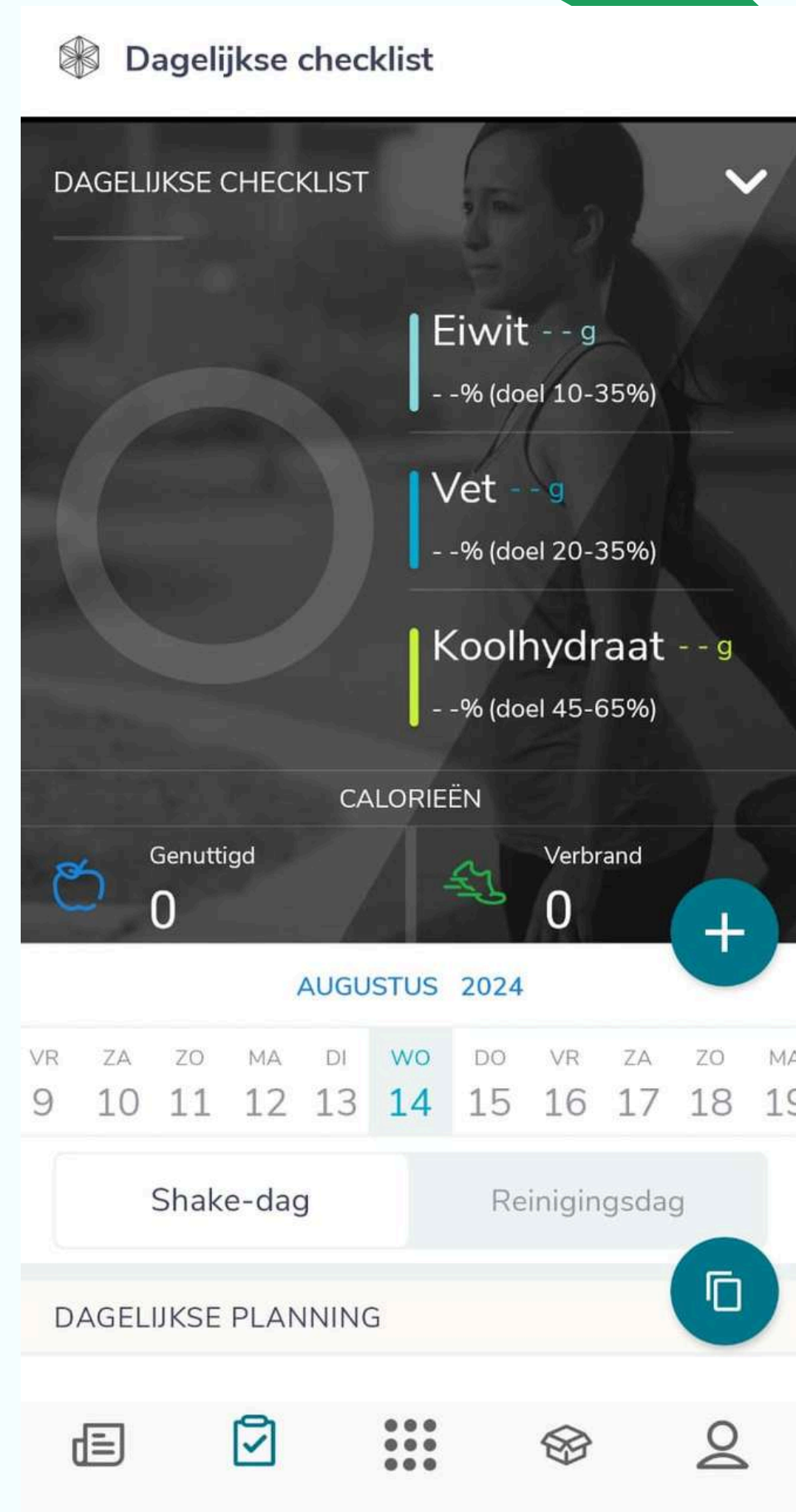


# OPDRACHT

**Opdracht: Gebruik onze online ISALIFE app om je dagelijkse caloriebehoefte te berekenen en jouw verhoudingen te gaan bekijken van vet/koolhydraten/eiwit.**

**Kijk vervolgens naar wat je eet en probeer je voeding aan te passen zodat je in lijn blijft met je doelen. Denk er ook aan dat kwaliteit net zo belangrijk is als kwantiteit!**

Isalife app





# BMR BEREKENEN - HOEVEEL KCAL/DAG

## Stap 1 BMR berekenen (basal metabolic rate)

Voor vrouwen is de formule als volgt:

$$\text{BMR} = 447.593 + (9.247 \times \text{gewicht in kg}) + (3.098 \times \text{lengte in cm}) - (4.330 \times \text{leeftijd in jaren})$$

Voor mannen is de formule als volgt:

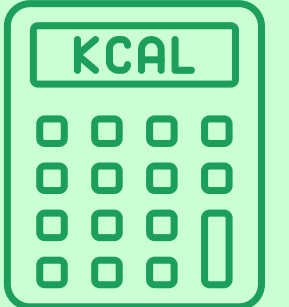
$$\text{BMR} = 88.362 + (13.397 \times \text{gewicht in kg}) + (4.799 \times \text{lengte in cm}) - (5.677 \times \text{leeftijd in jaren})$$

## Stap 2 totale dagelijkse energiebehoefte berekenen (TDEE)

- Weinig of geen oefeningen: BMR x 1,2
- Licht actief (lichte oefening/sport 1-3 dgn/week): BMR x 1,375
- Matig actief (matige oefening/sport 3-5 dgn/week): BMR x 1,55
- Zeer actief (zware oefening/sport 6-7 dgn/week): BMR x 1,725
- Super actief (zeer zware oefening/lichamelijk werk): BMR x 1,9

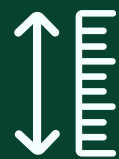
# CALORIEËN BEREKENEN (BMR)

Om gewicht te verliezen, moet je een calorie-tekort creëren door minder calorieën te consumeren dan je verbrandt. De benodigde calorie-inname verschilt per persoon en is afhankelijk van factoren zoals:



Leeftijd

Zelf invullen



Lengte

Zelf invullen



Snelheid van metabolisme

Zelf invullen



Activiteitsniveau

Zelf invullen

## Stap 3 Calorie-tekort toepassen

Om af te vallen, moet je een tekort creëren. Een veilig tekort is 500- 1000 kcal per dag.

Laten we een voorbeeld nemen van een vrouw van 35 jaar met de volgende gegevens:

- Gewicht: 70 kg
- Lengte: 165 cm
- Licht actief levensstijl

We gebruiken de BMR-formule voor vrouwen:

$$\text{BMR} = 447.593 + (9.247 \times \text{gewicht in kg}) + (3.098 \times \text{lengte in cm}) - (4.330 \times \text{leeftijd in jaren})$$

Laten we dit invullen:

$$\text{BMR} = 447.593 + (9.247 \times 70) + (3.098 \times 165) - (4.330 \times 35)$$

Nu rekenen we het uit:

$$\text{BMR} = 447.593 + 647.29 + 511.17 - 151.55$$

$$\text{BMR} = 1454.503$$

TDEE berekenen (licht actief)

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1,375$$

$$\text{TDEE} = 1454.503 \times 1,375$$

$$\text{TDEE} = 1999.941 \text{ kcal/dag}$$



### STAP 3 Calorie-tekort toepassen

- Met een tekort van 500 kcal/dag  $1999 - 500 = 1499$
- Met een tekort van 1000 kcal/dag  $1999 - 1000 = 999 \text{ kcal/dag}$



## CALORIEËN BEREKENEN (BMR)

Een algemene richtlijn voor gewichtsverlies is een tekort van ongeveer 500-1000 kcal per dag, wat kan resulteren in een gewichtsverlies van ongeveer 0,5 tot 1 kg per week. Een veelgebruikte formule om de dagelijkse caloriebehoefte te berekenen is de Harris-Benedict formule, die het Basale Metabolisme (BMR) berekent en vervolgens vermenigvuldigt met een activiteitsfactor.

# OPDRACHT

---

**Opdracht: Bereken je BMR**

Dit is de hoeveelheid energie die je lichaam nodig heeft. Het geeft je een goed inzicht in hoeveel calorieën je dagelijks nodig hebt.

Heb je je BMR berekend? Deel het gerust in deze groep en ontdek wat jouw lichaam dagelijks verbruikt!

Bereken je BMR





# WEEK 1

SNACK: eet een eiwitrijke snack om 10u en 15u

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix
<b>DETOX DAG</b>	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx
	<b>Avondeten</b> Rundvleesree pjes met Paprika en Ui 2 isamove	<b>Avondeten</b> Zomerse Salade met mango & scampi 2 isamove	<b>Avondeten</b> Kalkoenburger met Avocado en Rucola 2 isamove	<b>Avondeten</b> Spinazie en Ricotta Frittata  2 isamove	<b>Avondeten</b> Haringsalade met avocado  2 isamove	<b>Avondeten</b> Ovenschotel geitenkaas, venkel en prei 2 isamove

# WEEK 1: BOODSCHAPPENLIJST

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
3 courgettes 1 ui 2 teentjes knoflook	1 rode paprika, 1 gele paprika 1 ui	1 mango limoen rode ui komkommer 1 zoete puntpaprika 100gr salade gemengd	1 avocado 50g rucola 1 tomaat	300g verse spinazie (of meer) cherrytomaten	Handje sla 1 avocado 2 tomaten 1/2 komkommer 1/2 citroen 1 augurk 3 bos-uitjes	2 venkelknollen, i geraspte wortels 300 g prei 2 tomaten
	300g mager rundvlees	16 scampi's	300g mager kalkoengehakt of kippengehakt	4 eieren 150g magere ricotta extra: niet-vegetarisch: hamblokjes	2 haringen	100 g geitenkaas met honingsmaak
groentebouillon (zoutarm) Verse munt	sojasaus olijfolie	pijnboompitten wittewijnazijn currypoeder cayennepeper	Zout, peper knoflookpoeder	1 ui, fijngenhakt 1 eetlepel olijfolie Zout en peper naar smaak	Peper en zout	25 g roomboter 125 ml sojaroom

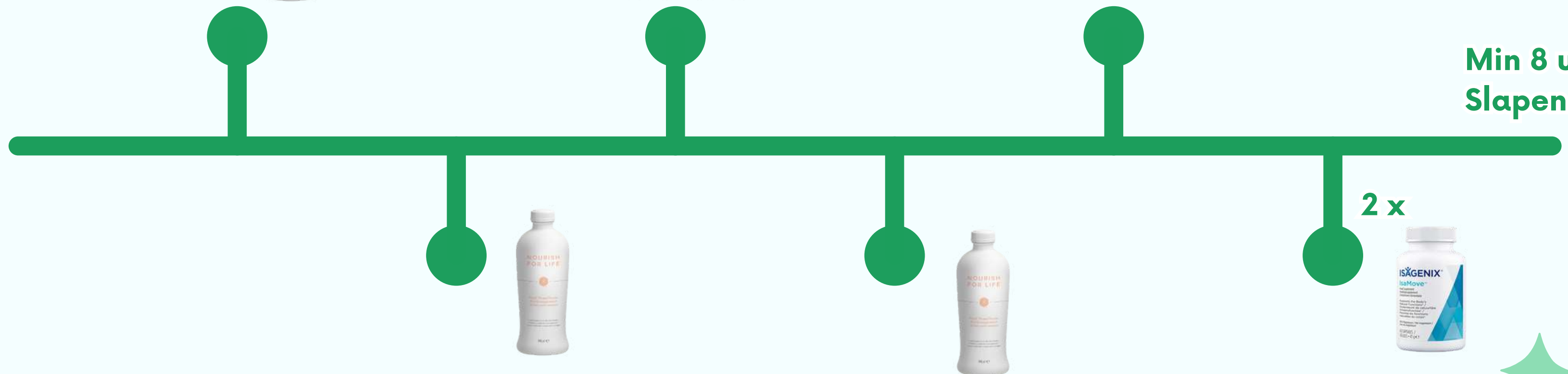
# DETOX DAY



500 ml nourish verdunnen met 1,5l water  
drink dit op gedurende heel de dag  
Je mag onbeperkt extra water drinken  
Probeer zo lang mogelijk vol te houden zonder iets  
te eten, wanneer het niet meer lukt, neem dan een  
tas detoxproof soep



2 x



Min 8 uur  
Slapen

2 x



HEALTH2WEALTH.BE



# DETOXPROOF SOEP: COURGETTESOEP MET MUNT

## INGREDIENTEN

3 courgettes, in stukjes gesneden  
1 ui, fijnggehakt  
2 teentjes knoflook, fijnggehakt  
1 liter groentebouillon (laag in zout)  
Verse muntblaadjes, fijnggehakt  
Zout en peper naar smaak

50 kcal per tas

## BEREIDING

- Kook de ui, courgettes en knoflook tot ze zacht zijn.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 15 minuten koken.
- Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa.
- Voeg de munt toe en breng op smaak met zout en peper.

**Detoxvoordelen courgette:** Courgette is een uitstekende groente om op te nemen in een detox vanwege zijn hydraterende, vezelrijke en antioxidantrijke eigenschappen.

## DETOXSOEP

HEALTH2WEALTH.BE

# RUNDVLEESREEPJES MET PAPRIKA EN UI

## INGREDIENTEN

300g mager rundvlees (biefstuk),  
in dunne reepjes gesneden  
1 rode paprika, in reepjes gesneden  
1 gele paprika, in reepjes gesneden  
1 ui, in ringen gesneden  
1 eetlepel sojasaus (laag in zout)  
1 theelepel olijfolie  
Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

- Bak de rundvleesreepjes in olijfolie tot ze gaar zijn.
- Voeg de paprika en ui toe en roerbak tot de groenten zacht zijn.
- Voeg de sojasaus toe en roer alles goed door.



# ZÓMERSE SALADÉ MET MANGO & SCAMPI

## BEREIDING

- Mix 1/3 van het vruchtvlees van de mango met 2 el olijfolie, limoensap, wittewijnazijn, madras currypoeder en cayennepeper tot een gladde dressing. Voeg eventueel wat water toe als de dressing te dik is.
- Bak de scampi's kort aan in olijfolie, kruid met peper.
- Rooster de pijnboompitten zonder olie.
- Maak een salade met alle ingrediënten en serveer met de dressing.

## INGREDIENTEN

- 1 rijpe mango
- sap van 1/2 limoen
- 16 scampi's
- 1/2 rode ui
- 1/2 komkommer
- 1 zoete puntpaprika
- 100gr gemengde salade
- handvol pijnboompitten
- 1 el wittewijnazijn
- 1/2 el madras currypoeder
- snuifje cayennepeper

## VIS - SCHAALDIER





# KALKOENBURGER MET AVOCADO EN RUCOLA

## INGREDIENTEN

300g mager kalkoengehakt  
of kippengehakt  
1 avocado, in plakjes gesneden  
50g rucola  
1 tomaat, in plakjes gesneden  
Zout, peper en knoflookpoeder naar  
smaak

## BEREIDING

- Vorm het kalkoengehakt tot 2 burgers en breng op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.
- Grill de burgers tot ze gaar zijn.
- Serveer de burgers met plakjes avocado, tomaat en rucola.



# VEGGIE SPINAZIE EN RICOTTA FRITTATA

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bak de ui in olijfolie tot zacht.
- Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is.
- Klop de eieren los en meng met de ricotta, spinazie en ui.
- Giet het mengsel in een ovenschaal en bak 20-25 minuten.

**Voordeel spinazie:** rijk aan ijzer, magnesium, vit A en K: bloedcirculatie

**Voordelen ricotta:** bevat veel eiwitten en calcium

## INGREDIENTEN

4 eieren  
150g magere ricotta  
300g verse spinazie (of meer)  
1 ui, fijngenhakt  
1 eetlepel olijfolie  
Zout en peper naar smaak

extra: cherrytomaten  
niet-vegetarisch:  
hamblokjes

VEGGIE

HEALTH2WEALTH.BE

# HARINGSALADÉ MET AVOCADO

## INGREDIENTEN

2 haringen  
handje sla  
1 avocado  
2 tomaten  
1/2 komkommer  
1/2 citroen  
1 augurk  
3 bos-uitjes  
Peper en zout

## BEREIDING

- Snijd de haring in kleine stukjes.
- Snijd de augurk, tomaten, bos-uien en avocado in kleine blokjes
- Doe de sla, augurk, bos-uien, tomaten, komkommer avocado en haring in een kom.
- Doe er citroensap over heen en wat peper en zout

**Haring** is rijk aan omega-3-vetzuren, wat goed is voor het hart en ontstekingen vermindert



# OVENSCHOTEL GEITENKAAS, VENKEL EN PREI

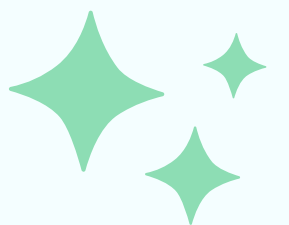
## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verhit een pan en smelt de helft van de boter. Bak de prei 15 minuten zachtjes tot hij zacht is. Voeg de sojaroom, peper en zout toe en laat nog 5 minuten koken.
- Kook ondertussen de venkel in 8 minuten gaar.
- Meng de venkel met de prei in een ovenschotel en voeg wat geraspte wortel toe.
- Besprenkel met geitenkaas en bak 25 minuten in de oven.
- Serveer met een tomaatje ter garnering.

**Wortels** zijn rijk aan bètacaroteen, dat het lichaam omzet in vitamine A, wat belangrijk is voor een gezonde huid en goed zicht.

## INGREDIENTEN

- 25 g roomboter
- 125 ml sojaroom
- 2 venkelknollen, in stukken
- geraspte wortels
- 100 g geitenkaas met honingsmaak
- 300 g prei, in ringen
- 2 tomaten, in partjes





# WEEK 2: BASISPRINCIPES VAN VOEDING

Het is belangrijk om te begrijpen hoe de basisprincipes van voeding werken. Dit is essentieel om te begrijpen wat je lichaam nodig heeft en hoe je je doelen kunt bereiken. Voeding bestaat uit drie macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten. Elk van deze speelt een cruciale rol in je lichaam:

- **Eiwitten helpen bij spierherstel en -opbouw.**

Ze zorgen voor een verzadigd gevoel, wat kan helpen om minder te eten. Goede bronnen van eiwitten zijn: kip, vis, peulvruchten magere zuivelproducten.

- **Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor je lichaam.**

Ze worden afgebroken tot glucose (suiker), dat door je cellen wordt gebruikt voor energie. Voor ons lichaam de makkelijkste energiebron.

**Er zijn 2 verschillende soorten koolhydraten:**

- **Complexe koolhydraten** worden langzaam verteerd en zorgen voor een stabiele energievoorziening (zoals volle granen, groenten, peulvruchten).
- **Enkelvoudige koolhydraten:** worden snel verteerd, wat kan leiden tot pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel en een verhoogde eetlust.

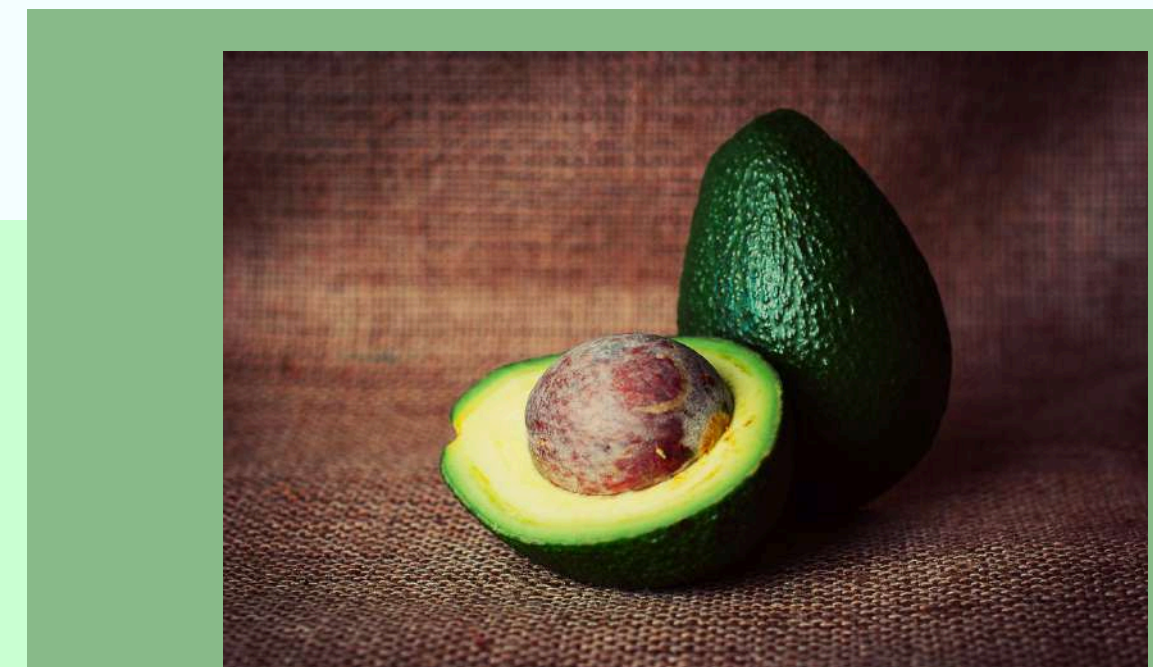




**Vetten zijn nodig voor de opname van bepaalde vitamines en spelen een rol in het behoud van een gezond hart.**

**Niet alle vetten zijn echter gelijk:**

- **Gezonde vetten afkomstig uit vis en planten**, kunnen helpen bij het beheersen van je eetlust en het verbeteren van je algehele gezondheid (avocado, noten, zaden, olijfolie). Ze maken jouw celwand soepeler waardoor de afvalstoffen beter naar buiten kunnen en de goede stoffen beter naar binnen. Ze gaan ook ontstekingen tegen in het lichaam.
- **Ongezonde vetten afkomstig van dierlijke oorsprong**, kunnen bijdragen aan gewichtstoename en gezondheidsproblemen zoals transvetten en verzadigde vetten in bewerkte voedingsmiddelen (donut, fastfood).





# WEEK 2: BASISPRINCIPES VAN VOEDING: STOP MET SUIKER

Veel voedingsmiddelen bevatten verborgen suikers die minder opvallen, wat het extra lastig maakt om ze te vermijden. Suiker heeft veel varianten: bastersuiker, druivensuiker (= dextrose), fruitsuiker (=fructose), glucose, invertsuiker, maltodextrine, rietsuiker, vanillesuiker, sucrose....

Waardoor je vaak meer suiker binnenkrijgt dan je eigenlijk beseft. Om ongewenste suikerinname te voorkomen, is het belangrijk om goed etiketten te lezen en deze suikernamen te herkennen. Ook in siropen zit vaak enorm veel suiker.

Het verminderen van suiker gaat niet alleen om wat je eet, maar ook om wat je drinkt. Frisdrank, vruchtensappen, en zelfs sommige 'gezonde' drankjes bevatten vaak grote hoeveelheden suiker. Vermijd deze en kies in plaats daarvan voor water, groene thee, witte thee of koffie. Ook ontbijtgranen en sauzen bevatten vaak enorm veel suiker.

Maar ook aardappelen, rijst en bewerkte producten bevatten verborgen suikers, richt je beter op volkoren producten en haver-mout.

Suiker beïnvloedt niet alleen je fysieke gezondheid, maar ook je mentale welzijn. Het verstoort de werking van de prefrontale cortex, waardoor je impulsiever en minder besluitvaardig wordt. Dit maakt het moeilijker om verleidingen te weerstaan, wat leidt tot meer suikerrijke keuzes. Vooral bij kinderen is het belangrijk om hun suikerinname te beperken, aangezien voeding een directe invloed heeft op hun gedrag en concentratievermogen.

Bovendien heeft suiker een sterk verslavend effect. Hoe meer suiker je eet, hoe meer je lichaam ernaar verlangt. Dit leidt tot een vicieuze cirkel waarbij je constant snakt naar meer suikers. Vaak denken mensen dat vet eten de boosdoener is, maar eigenlijk zijn het vooral de suikers die de oorzaak zijn van overgewicht.

# WEEK 2: BASISPRINCIPES VAN VOEDING: GEVOLGEN VAN TEVEEL SUIKER

**Insuline** wordt door je lichaam aangemaakt zodra je bloedsuikerspiegel stijgt. Bij een overmatige inname van suiker en geraffineerde koolhydraten, produceert je lichaam te veel insuline.

Na verloop van tijd kunnen de cellen in je lichaam minder gevoelig worden voor insuline, wat leidt tot **insulineresistentie**.

Dit kan symptomen veroorzaken zoals acne, buikvet, hoge bloeddruk, vermoeidheid, concentratieproblemen, stemmingswisselingen en overgewicht. Op lange termijn verhoogt dit het risico op ernstige aandoeningen zoals dementie, depressie, diabetes type 2, fibromyalgie en osteoporose.

Om insulineresistentie te verminderen, is het belangrijk om suiker en geraffineerde koolhydraten te vermijden of sterk te beperken. Gezonde voeding speelt hierbij een cruciale rol. Een eenvoudige overstap, zoals havermout, speltbrood, quinoa, volkoren pasta, volkoren rijst in plaats van brood, aardappelen, pasta en rijst, kan je insulineniveau al met 40% verlagen. Daarnaast helpt het om meer groenten, fruit, vlees, vis en eieren te eten.

Wanneer minder suikers eet zal je lichaam minder suikers gaan verbranden en overschakelen naar vetverbranding, meestal zal dit proces 1 tot 2 weken duren. Heb dus geduld en hou vol.

In deze overgangsfase kun je last hebben van hoofdpijn of honger, maar dit zijn ontgiftingseffecten veroorzaakt door het verslavende effect van suiker en geraffineerde koolhydraten. Na ongeveer twee weken zal dit hongergevoel verdwijnen en zal je lichaam efficiënter vet als energiebron gaan gebruiken.

# WEEK 2: VOLGORDE VOORKEUR KOOLHYDRATEN

## Zoete aardappelen

- Voedingswaarde: Bevatten meer vezels, vitaminen (zoals vitamine A) en antioxidanten dan gewone aardappelen.
- Voordeel: Lager op de glycemische index, wat betekent dat ze de bloedsuikerspiegel minder snel doen stijgen.
- Gebruik: Net als gewone aardappelen, ideaal om te bakken, koken of pureren.

## Volle granen (quinoa, bulgur, farro, gerst)

- Voedingswaarde: Rijk aan vezels, eiwitten, vitamines en mineralen.
- Voordeel: Zeer voedzaam, lage glycemische index, ondersteunen een langdurig vol gevoel.
- Gebruik: Geschikt als bijgerecht of in salades, perfect voor voedzame maaltijden.

## Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen)

- Voedingswaarde: Hoge bron van vezels, eiwitten en complexe koolhydraten.
- Voordeel: Langdurige energie, gunstig voor de bloedsuikerspiegel en de spijsvertering.
- Gebruik: Heerlijk in soepen, stoofschotels of als puree.

## Pompoen en wortelgroenten (pastinaak, knolselderij)

- Voedingswaarde: Rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten.
- Voordeel: Lagere calorieën, voedzaam en licht verteerbaar.
- Gebruik: Gebakken, geroosterd of gepureerd als bijgerecht.



# WEEK 2: VOLGORDE VOORKEUR KOOLHYDRATEN

## Bruine rijst en volkoren rijst

- Voedingswaarde: Goede bron van complexe koolhydraten en vezels.
- Voordeel: Beter voor de bloedsuikerspiegel dan witte rijst, bevat meer voedingsstoffen.
- Gebruik: Perfect als bijgerecht of in roerbakgerechten.

## Volkoren pasta

- Voedingswaarde: Bevat vezels en enkele vitaminen, afhankelijk van het type graan.
- Voordeel: Langdurige energiebron door de complexe koolhydraten.
- Gebruik: Te gebruiken in pastagerechten, salades of als bijgerecht.

## Spelt of roggeproducten

- Voedingswaarde: Goede bron van vezels en eiwitten.
- Voordeel: Minder bewerkt dan tarweproducten, bevat vaak meer micronutriënten.
- Gebruik: Brood, pasta of als graan bijgerecht.\*

## Couscous (vooral volkoren)

- Voedingswaarde: Couscous van volkoren tarwe is voedzamer dan gewone couscous, maar bevat minder vezels dan andere volle granen.
- Voordeel: Snelle bereiding en veelzijdig gebruik.
- Gebruik: Als bijgerecht, in salades of stoofpotjes.

# OPDRACHT

**Opdracht:** kijk vandaag naar wat je eet, zie je dat elke bron van macro-nutrienten in je maaltijden zijn opgenomen?

**Na deze challenge:** Blijf kijken naar een gebalanceerde voeding dat rijk is aan eiwitten, complexe koolhydraten en gezonde vetten Denk aan een stukje kip voor eiwitten, rijst voor koolhydraten en avocado voor gezonde vetten.

Gebalanceerde voeding



# WEEK 2

SNACK: eet een eiwitrijke snack om 10u en 15u

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix
<b>DETOX DAG</b>	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx
	<b>Avondeten</b> Runderfilet met Spinazie en Zoete Aardappel 2 isamove	<b>Avondeten</b> Garnalen met Courgette en Tomaat  2 isamove	<b>Avondeten</b> Gegrilde Kipfilet  2 isamove	<b>Avondeten</b> Vegan Chili  2 isamove	<b>Avondeten</b> Slawrap met zalm en taugé  2 isamove	<b>Avondeten</b> TOFU salade met kalkoen filet  2 isamove



# WEEK 2: BOODSCHAPPENLIJST

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
200g verse spinazie 100g boerenkool 1 courgette, 1 prei	400g verse spinazie 1 grote zoete aardappel	2 courgettes cherry tomaten,	1 avocado 4 kopjes verse spinazie 1/2 rode ui, in dunne ringen 1/2 kop cherrytomaatjes	blik kidneybonen, blik zwarte bonen blik tomatenblokjes 1 ui, fijngehakt kopje mais rode paprika 1 avocado	1 krop ijsbergsla 1 paprika, kleur naar keuze 12 champignons handje taugé	200g gemengde Paddenstoelen Lente-uitjes 150g Rucola
	300g mager runderfilet (biefstuk)	300g garnalen of scampi 200g gerookte zalm	2 kipfilets naar smaak		250 g gerookte zalm 1 bol mozzarella	200 g Tofu 200g Kalkoen of kipfilet
1 teentje look 1 liter groentebouillon Citraensap zout en peper naar smaak	1 eetlepel olijfolie Zout, peper paprikapoeder	2 teentjes knoflook olijfolie Zout en peper	citraensap balsamicoazijn olijfolie 1 teen look, paprikapoeder komijnpoeder Zout en peper	Verse koriander, knoflook olijfolie chilipoeder komijnpoeder paprikapoeder Zout en peper	peper en zout	Lijnzaadolie Sojasaus Rijstazijn Olijfolie Peper Gember

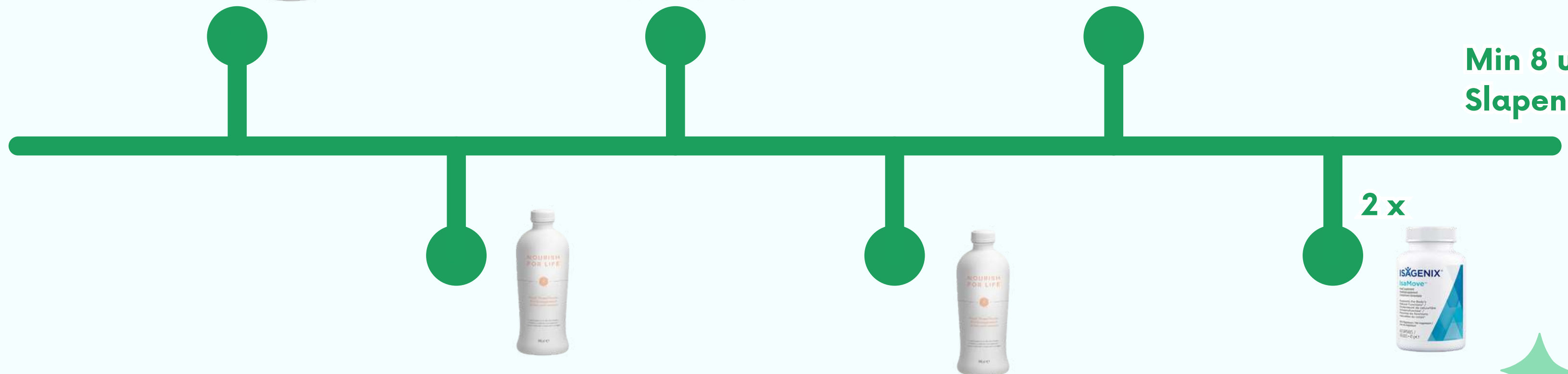
# DETOX DAY



500 ml nourish verdunnen met 1,5l water  
drink dit op gedurende heel de dag  
Je mag onbeperkt extra water drinken  
Probeer zo lang mogelijk vol te houden zonder iets  
te eten, wanneer het niet meer lukt, neem dan een  
tas detoxproof soep



2 x



2 x



Min 8 uur  
Slapen



# DETOXPRÓOF SOEP BOERENKOOL EN SPINAZIE

## INGREDIENTEN

200g verse spinazie  
100g boerenkool, ribben verwijderd  
en fijngehakt  
1 courgette, in plakjes gesneden  
1 prei, in ringen gesneden (alleen het  
witte en lichtgroene deel)  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1 liter groentebouillon (bij voorkeur  
zelfgemaakt of laag in zout)  
Citraensap, zout en peper naar smaak

## BEREIDING

- Kook de prei, courgette en knoflook tot ze zacht zijn.
- Voeg de boerenkool en spinazie toe en laat deze slinken.
- Giet de bouillon erbij en laat de soep 10-15 minuten zachtjes koken.
- Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa.
- Breng op smaak met citroensap, zout en peper.

**Detox Voordelen:** Boerenkool en spinazie zijn rijk aan chlorofyl, wat helpt bij het ontgiften van de lever en het verwijderen van zware metalen uit het lichaam.

## DETOXSOEP



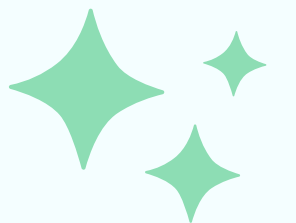
# RUNDERFILET MET SPINAZIE EN ZOETE AARDAPPEL

## INGREDIENTEN

300g mager runderfilet (biefstuk)  
400g verse spinazie  
1 grote zoete aardappel, in plakjes  
gesneden  
1 eetlepel olijfolie  
Zout, peper en  
paprikapoeder naar smaak

## BEREIDING

- Bak of grill de runderfilet tot de gewenste gaarheid.
- Stoom de spinazie tot deze geslonken is.
- Kook of bak de zoete aardappelplakjes met een beetje olijfolie en paprikapoeder.



# GARNALEN MET COURGETTE EN TOMAAAT

## INGREDIENTEN

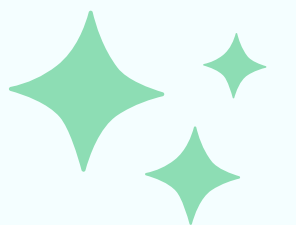
300g garnalen of scampi  
(gepeld en schoongemaakt)  
eventueel 200g gerookte zalm  
2 courgettes, in plakjes gesneden  
cherry tomaten, in stukjes gesneden  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 eetlepel olijfolie  
Zout en peper naar smaak

## BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een pan en bak de garnalen tot ze roze en gaar zijn.
- Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
- Voeg de courgette en cherry tomaat toe en roerbak tot de groenten zacht zijn.
- Voeg fijngesnipperde gerookte zalm toe

**VOORDELEN GARNALEN:** hoogwaardige eiwitten: helpen bij spieropbouw en herstel. Laag in calorieën en bevatten gezonde omega-3 vetzuren. Daarnaast zijn garnalen rijk aan belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine B12, selenium en jodium, wat bijdraagt aan een gebalanceerd dieet.

## VIS - SCHAALDIER



# VEGGIE VEGAN CHILI

## BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een grote pan
- fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
- Voeg de paprika toe en bak 5 minuten.
- Voeg de chilipoeder, komijnpoeder en paprikapoeder toe en bak kort mee.
- Voeg de tomatenblokjes, kidneybonen, zwarte bonen en maïs toe.
- Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Serveer met plakjes avocado en bestrooi met verse koriander.

**TIP:** vul een volkorenwrap met dit mengsel

## INGREDIENTEN

1 blik (400 gram) kidneybonen,  
1 blik (400 gram) zwarte bonen,  
1 blik (400 gram) tomatenblokjes  
1 ui, fijngehakt  
1 eetlepel verse koriander, gehakt  
2 teentjes knoflook,  
fijngehakt 1 rode paprika, in blokjes  
1 kopje maïs  
1 eetlepel olijfolie  
1 eetlepel chilipoeder  
1 theelepel komijnpoeder  
1 theelepel paprikapoeder  
Zout en peper naar smaak  
1 avocado, in plakjes

extra:  
volkoren wraps

**VEGGIE**

**HEALTH2WEALTH.BE**



# GEGRILDE KIPFILET

## INGREDIENTEN

- 2 kipfilets (150-200 gram per stuk)
- 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- Zout en peper naar smaak
- 1 avocado, in plakjes
- 4 kopjes verse spinazie
- 1/2 rode ui, in dunne ringen
- 1/2 kop cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 1 eetlepel olijfolie

## BEREIDING

- Meng in een kleine kom de olijfolie, gehakte knoflook, paprikapoeder, komijnpoeder, zout en peper. Wrijf dit mengsel over de kipfilets.
- Kip: Grill de kipfilets ongeveer 5-7 minuten aan elke kant
- Salade: meng in een grote kom de spinazie, rode ui en cherrytomaatjes. Voeg de plakjes avocado toe.
- Dressing: Meng in een klein kommetje het citroensap, balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
- Giet de dressing over de salade en hussel alles goed door elkaar.
- Serveer de gegrilde kipfilets naast de avocado en spinaziesalade.

# SLAWRAP MET ZALM EN TAUGÉ

## INGREDIENTEN

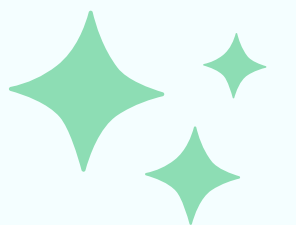
1 krop ijsbergsla  
250 g gerookte zalm  
1 bol mozzarella  
1 paprika, kleur naar keuze  
12 champignons  
handje taugé  
= sojascheuten  
peper en zout

## BEREIDING

- Snijd de paprika, champignons en mozzarella in stukjes.
- Snipper de zalm.
- Doe alles in een kom, voeg peper en zout toe en meng goed.
- Was de ijsbergsla en haal 6 mooie bladeren van de krop af.
- Schep het mengsel op de slablaadjes en strooi hier wat taugé overheen.
- Vouw de wrap dicht.

**VARIATIE:** voeg sambaldressing toe: 4 el geitenyoghurt, 1 tl sambal en 1th gemberpoeder

**TAUGE:** sojascheuten: rijk aan vitaminen, laag aan kcal, rijk aan vezels, antioxidanten. Hebben een hoog watergehalte voor hydratatie.



# TOFU SALADÉ MET KALKOEN FILET

## INGREDIENTEN

200 g Tofu  
Olijfolie  
Peper  
Gember  
200g Kalkoen of kipfilet  
200g gemengde Paddenstoelen  
Lente-uitjes  
150g Rucola  
Lijnzaadolie  
Sojasaus  
Rijstazijn

## BEREIDING

- Bak de tofu in 5 minuten gaar op middelhoog vuur en snijd in blokjes.
- Besprenkel de kalkoen met olijfolie, peper en gember en bak 5 minuten.
- Voeg de paddenstoelen en lente-uitjes toe en bak 2-3 minuten mee.
- Meng de rucola met de gebakken ingrediënten in een slakom en voeg een dressing van lijnzaadolie, sojasaus en rijstazijn toe.

**Lijnzaadolie:** Lijnzaadolie is rijk aan omega-3-vetzuren, die ontstekingen helpen verminderen en de hartgezondheid bevorderen.





# WEEK 3: EIWITRIJKE PRODUCTEN

Bij eiwitten denken velen direct aan het wit van een ei, uiteraard zijn eiwitten veel uitgebreider dan dit.

Eiwitten zijn essentiële voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om te functioneren. Ze zijn opgebouwd uit aminozuren.

## Waarom zijn eiwitten belangrijk?

Eiwitten hebben verschillende functies in het lichaam, waaronder:

- **Herstel en groei:** Ze helpen bij het herstellen en opbouwen van spierweefsel, vooral na inspanning zoals sporten.
- **Enzymen en hormonen:** Veel enzymen en hormonen bestaan uit eiwitten, die processen zoals de spijsvertering en stofwisseling reguleren.
- **Immuunsysteem:** Ze spelen een sleutelrol in het versterken van het immuunsysteem.
- **Transport van voedingsstoffen:** Eiwitten helpen bij het transporteren van belangrijke stoffen, zoals zuurstof, door het lichaam.







# WEEK 3: HOEVEEL EIWITTEN NODIG

## Hoeveel eiwitten heb je nodig?


De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten hangt af van je leeftijd, geslacht, gewicht en activiteitsniveau. Voor de gemiddelde volwassene wordt vaak aangeraden om ongeveer 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag te consumeren. Voor mensen die veel sporten of krachttraining doen, kan dit oplopen tot 1,4 - 2,0 gram per kilogram lichaamsgewicht.

Wil je gaan afslanken, dan neem je ook beter best wat meer eiwitten per dag.

## Dierlijke eiwitten:

- Vlees (kip, rund, varkensvlees)
- Vis en zeevruchten
- Eieren
- Zuivelproducten zoals melk, kaas, en yoghurt

## Plantaardige eiwitten:

- Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen)
  - Noten en zaden
  - Quinoa
  - Soja en tofu
  - Volkoren granen
- 



# WEEK 3: COMPLETE EN INCOMPLETE EIWITTEN


Dierlijke eiwitten worden vaak beschouwd als "volledige eiwitten" omdat ze alle negen essentiële aminozuren bevatten die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Veel plantaardige eiwitten zijn "onvolledig," wat betekent dat ze sommige van die aminozuren missen. Door verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren, zoals rijst en bonen, kun je echter wel alle essentiële aminozuren binnenkrijgen. Soja is het enige plantaardige compleet eiwit.

## **Eiwitten en gewichtsbeheersing**

Eiwitten zijn erg verzadigend, wat betekent dat ze je langer een vol gevoel geven. Dit kan helpen bij gewichtsbeheersing, omdat je minder snel geneigd bent om te snacken tussen maaltijden door. Bovendien helpt eiwit bij het behoud van spiermassa tijdens het afvallen, wat belangrijk is omdat spieren bijdragen aan een hogere stofwisseling.

## **Timing van eiwitten**

Het is belangrijk om je eiwitname gelijkmatig over de dag te verdelen. In plaats van een grote hoeveelheid eiwitten in één maaltijd te eten, is het beter om bij elke maaltijd een portie eiwitten binnen te krijgen. Dit ondersteunt het herstel van spieren en bevordert de opname van eiwitten in het lichaam.





# WEEK 3

SNACK: eet een eiwitrijke snack om 10u en 15u

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix	<b>Ontbijt</b> Isalean smoothie  Thermo gx ionix
<b>DETOX DAG</b>	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx	<b>Lunch</b> Isalean smoothie  thermo gx
	<b>Avondeten</b> Carpaccio met zilvervliesrijst  2 isamove	<b>Avondeten</b> Scampi knoflook  2 isamove	<b>Avondeten</b> Gegrilde kip met groenten  2 isamove	<b>Avondeten</b> Hartige taart met geitenkaas  2 isamove	<b>Avondeten</b> Tagliatelle met vis  2 isamove	<b>Avondeten</b> Uitsmijter met groenten  2 isamove

# WEEK 3: BOODSCHAPPENLIJST

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1 broccoli 300g spinazie 1 ui 1 groene paprika	2 rode bieten 2 avocado's	400g of meer spinazie citroen	400g broccoli 200g wortelen 200g paprika	5 verse pruimen 300 g verse spinazie 100 g kerstomaten 2 uien, gesnipperd	250 g cherrytomaten 1 rode ui 1 pot olijven	½ stengel bleekselderij 2 handje spinazie 2 bospeentjes 5 champignons
	300 g carpaccio  4 gekookte eieren Parmezaanse kaas	300 gram scampi  quinoa	2x150g kipfilet	50 g kokosolie 2 ei 50 g geraspte Italiaanse kaas 100 g geraspte geitenkaas	150 g mosselen of gemengde vis Kappertjes 1 blikje tonijn, op waterbasis	4 eieren
2 blokjes kippenbouillon 1 liter water 1 el kokosvet 3 tenen knoflook peper en zout groen of rode pesto	200 g zilvervliesrijst	olijfolie 3 teentjes knoflook, 1 rode chilipeper Zout en peper Verse peterselie of koriander,	1 eetlepel olijfolie Kruiden naar smaak	150 g amandelmeel 50 g boekweitmeel  pistachenoten of walnoot	300 g volkoren tagliatelle 2 tenen knoflook bosje peterselie	½ ui (wit of rood) 1 teentje knoflook gember ½ el kurkuma zout en peper

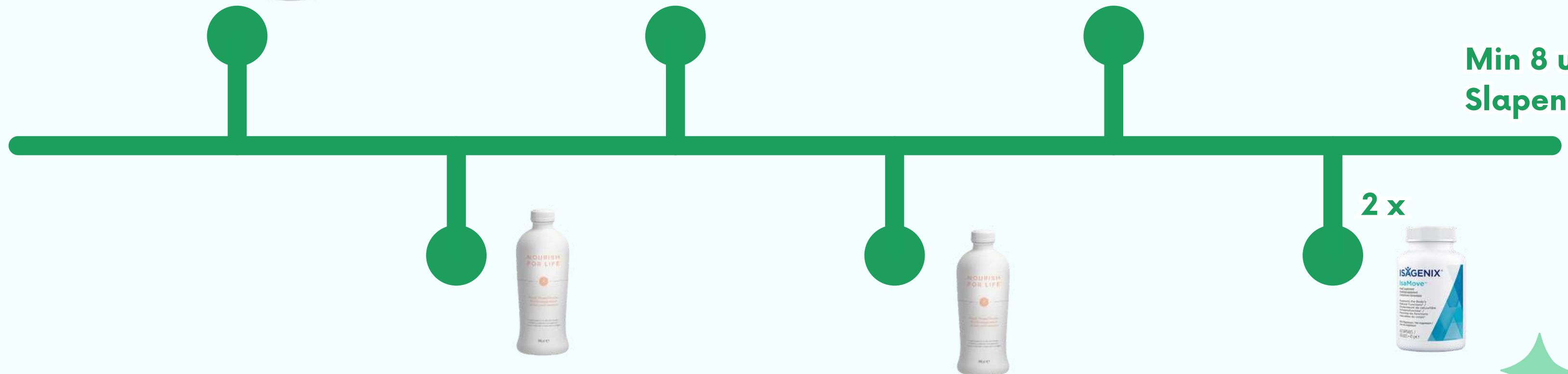
# DETOX DAY



500 ml nourish verdunnen met 1,5l water  
drink dit op gedurende heel de dag  
Je mag onbeperkt extra water drinken  
Probeer zo lang mogelijk vol te houden zonder iets  
te eten, wanneer het niet meer lukt, neem dan een  
tas detoxproof soep



2 x



Min 8 uur  
Slapen

2 x



HEALTH2WEALTH.BE



# DETOX: BROCOLLISOEP MET PESTO

## BEREIDING

- Snijd de ui en knoflook fijn en fruit in kokosvet in een pan.
- Snijd de broccoli en paprika in stukken en voeg deze, samen met bouillonblokjes en water, in een andere pan. Zorg dat de groenten net onder water staan.
- Laat 10 minuten koken tot de broccoli en paprika beetgaar zijn.
- Pureer de soep met een staafmixer of blender en breng op smaak met peper en zout.

**VARIATIE:** serveer met pesto

**Spinazie** is rijk aan ijzer en vitamine K, wat belangrijk is voor de bloedgezondheid en het versterken van botten.

## INGREDIENTEN

1 broccoli  
300g spinazie  
1 ui  
3 tenen knoflook  
1 groene paprika  
2 blokjes kippenbouillon  
1 liter water  
1 el kokosvet  
peper en zout  
groen of rode pesto

# CARPACCIO MET ZILVERVLIESRIJST

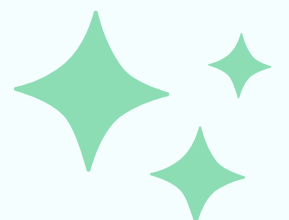
## INGREDIENTEN

300 g carpaccio  
2 rode bieten  
2 avocado's  
4 gekookte eieren  
200 g zilvervliesrijst  
Parmezaanse kaas

## BEREIDING

- Kook de zilvervliesrijst
- Kook en schil de biet, snijd in stukjes.
- Kook en pel de eieren, snijd in kwarten.
- Leg de plakjes carpaccio op een schaal en beleg met biet, eieren en avocado (extra ingrediënt).
- Bestrooi de carpaccio met Parmezaanse kaas

**VARIATIE:** voeg andere magere vleessoorten toe zoals magere kip of rosbief. Er kan ook rucola of pijnboompitjes toegevoegd worden  
**Bieten** zijn rijk aan nitraten, wat kan helpen de bloeddruk te verlagen en de bloedcirculatie te verbeteren, wat goed is voor het hart.



# SCAMPI KNOFLOOK

## BEREIDING

- Kook de quinoa in groenten bouillon 15 min,
- Haal van het vuur en laat 5 minuten staan, fluff dan met een vork.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de gehakte knoflook en rode chilipeper toe en bak tot ze geurig zijn, ongeveer 1 minuut.
- Voeg de scampi toe en bak ze 2-3 minuten aan elke kant, of tot ze roze zijn en gaar. Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg de verse spinazie toe aan de pan en roer tot het geslonken is.
- Voeg de gekookte quinoa toe aan de pan met de scampi en spinazie. Besprenkel met het sap van een citroen en voeg indien nodig extra olijfolie toe voor smaak en textuur.
- Afmaken en serveren: Roer alles goed door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper indien nodig. Garneer met verse peterselie of koriander.

## INGREDIENTEN

300 gram scampi (8 per persoon),  
1 kop quinoa  
2 koppen water of groentebouillon  
2 eetlepels olijfolie  
3 teentjes knoflook, fijnggehakt  
1 rode chilipeper, fijnggehakt (optioneel,  
voor wat pit)  
zak (400g of meer) verse spinazie  
Sap van 1 citroen  
Zout en peper naar smaak  
Verse peterselie of koriander,  
gehakt (voor garnering)

VIS - SCHAALDIER

HEALTH2WEALTH.BE



# GEGRILDE KIP MET GROENTEN

## INGREDIENTEN

2x150g kipfilet  
400g broccoli  
200g wortelen  
200g paprika  
1 eetlepel olijfolie  
Kruiden naar smaak

## BEREIDING

- Marineer de kipfilet met je favoriete kruiden en grill deze.
- Snijd de groenten in stukjes, besprenkel met olijfolie
- Rooster de groenten in de oven op 180 graden tot ze gaar zijn.
- Serveer de gegrilde kip met de geroosterde groenten.

# VEGGIE HARTIGE TAART MET GEITENKAAS

## BEREIDING

- Verwarm de oven op 180 °C.
- Voeg het amandelmeel, boekweitmeel, geraspte Italiaanse kaas, kokosolie en ei bij elkaar en kneed dit tot een stevig deeg. Verdeel het deeg vervolgens over een ingevette springvorm en zet de springvorm 20 minuten in de koelkast.
- Fruit de ui in een voorverwarmde pan en voeg de spinazie en kerstomaten toe. Eenmaal geslonken, kun je de geitenkaas en de pruimen toevoegen.
- Haal het deeg uit de koelkast en verdeel het spinaziemengsel over de deegbodem.
- Zet de hartige taart vervolgens 25 minuten in de oven.
- Werk af met nootjes

## INGREDIENTEN

- 150 g amandelmeel
- 50 g boekweitmeel
- 50 g geraspte Italiaanse kaas
- 50 g kokosolie
- 2 ei
- 100 g kerstomaten
- 2 uien, gesnipperd
- handje pistachenoten  
of walnoot
- 100 g geraspte geitenkaas
- 5 verse pruimen, in stukjes
- 300 g verse spinazie

VEGGIE

HEALTH2WEALTH.BE

# TAGLIATELLE MET VIS

## BEREIDING

- Kook de pasta volgens de verpakking.
- Verhit olijfolie in een pan, fruit de rode ui en knoflook.
- Voeg gehalveerde cherrytomaten toe en bak kort op middelhoog vuur.
- Voeg mosselen, tonijn, olijven en kappertjes toe.
- Schep de saus over de pasta en garneer met verse peterselie.

**Kappertjes** bevatten antioxidanten, zoals quercetine, die ontstekingen helpen verminderen en bijdragen aan een gezonde huid.

## INGREDIENTEN

300 g volkoren tagliatelle  
150 g mosselen of  
gemengde vis (vers of diepvries)  
Kappertjes  
1 blikje tonijn, op waterbasis  
250 g cherrytomaten  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
1 pot olijven  
bosje peterselie



# UITSMIJTER MET GROENTEN

## BEREIDING

- Klop de eieren los en voeg zout en peper toe.
- Snijd de halve ui in ringen, schil en hak de gember fijn.
- Snijd bleekselderij, wortel en champignons in dunne plakjes.
- Voeg alles samen met geperste knoflook en kurkuma, en meng goed.
- Verhit een beetje olie in de pan en giet het eimengsel erin.
- Bestrooi met de groenten en bak de omelet tot hij loskomt van de pan.
- Draai om en bak nog een paar minuten.

**Kurkuma** bevat curcumine, een krachtig ontstekingsremmend middel dat de gezondheid van gewrichten kan ondersteunen.

## INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1/2 ui (wit of rood)
- 1 teentje knoflook
- 1 cm verse gember
- 1/2 stengel bleekselderij
- 2 handje spinazie
- 2 bospeentjes
- 5 champignons
- 1/2 el kurkuma
- zout en peper



E-book

Foodbook 90 daagse  
detox challenge

~~€19,99~~ €16,99

**Toevoegen aan  
winkelwagen**

**BENIEUWD NAAR MEER?  
KOOPT ONS 90 DAAGS FOODBOOK  
AAN OP HEALTH2WEALTH.BE**

**290 PAGINA'S AAN INSPIRATIE**

**KORTINGSCODE: ISA5  
OF GRATIS BIJ OPSTART VAN EEN  
PROGRAMMA**

**BESTELLEN OP  
HEALTH2WEALTH.BE**

**APOTHEKER & VOEDINGSCOACH  
BERDIEN TOLLET  
BERDIN\_STAGRAM  
0474/88 44 54**

**HEALTH2WEALTH.BE**