

Body and mind in shape...

slank de zomer in!

Lekker koolhydraatarm eten

30

koolhydraatarme
zomerse
dagmenu's



30 koolhydraatarme dagmenu's: ontbijt - lunch - avondeten
• noteer je doelen • noteer je gewicht • 4 challenges

Leuk dat jij gaat starten met 30 dagen koolhydraatarm eten! Dit boek met gebalanceerde dagmenu's geeft jou een goede start om slank de zomer in te gaan of je shape te behouden.

Elke dag is al voor jou bedacht wat je gaat eten dus daar hoeft je al niet over na te denken. Ook hoeft je geen koolhydraten te tellen of eiwitten en vetten bij te houden want de volledige macroverdeling van het dagmenu staat ook aangegeven.

Elke dagmenu bestaat uit 3 hoofdmaaltijden; ontbijt, lunch en avondeten. Dit mag je natuurlijk aanvullen met een tussendoortje of tussendoortjes. Voor inspiratie kun je kijken op de tussendoortjeslijst en daar iets van kiezen.

En nu... aan de slag!

Mijn doelen & beloning:

Vul in wat je doelen zijn en wat je graag wilt bereiken in de komende 30 dagen.

Waarom heb je dit boek aangeschaft en wat is de reden dat je de dagmenu's wilt volgen?

Wat is je motivatie om 30 dagen koolhydraatarm eten vol te houden en natuurlijk...

Welke beloning geef je jezelf? En wanneer geef je je jezelf een beloning?

Gewicht tracker:

Heb jij een streefgewicht in gedachten? Bedenk dat een halve kilo tot één kilo gewichtsverlies per week haalbaar moet kunnen zijn als je de dagmenu's volgt.

Wil jij ook de centimeters meten? Tips om jezelf te meten en te wegen:

1. Weeg en meet jezelf op een vast moment en op een vast tijdstip.
2. Weeg jezelf bij voorkeur in de ochtend na het toiletbezoek, voordat je iets hebt gegeten en hebt gedronken.
3. Weeg en meet jezelf niet te vaak. Zelf raad ik één keer per week aan, om te voorkomen dat het een obsessie wordt. Als je wel dagelijks weegt, neem dan het gemiddelde van 5 dagen.
4. Zet de weegschaal op een vlakke en rechte ondergrond. Als de weegschaal op een halve tegel staat of half op een kleed dan klopt het getal niet op de weegschaal.
5. Gebruik altijd dezelfde weegschaal.

Challenges... daag jezelf uit voor meer beweging en werk aan je core. Met core bedoel ik je romp.

Deze bestaat uit rug-, buik-, bil- en heupspieren. Je kunt kiezen uit de volgende 4 challenges:

- wandel challenge
- plank challenge
- wall sit challenge
- buikspier challenge

Veel succes... en eet smakelijk!

DAG 1

1283 KCAL | 48 KH | 82 EIWIT | 81 VET

ONTBIJT - kwark, aardbei en gepofte spelt

150 gram volle Franse kwark, 100 gram aardbei, 15 gram gepofte spelt

Was de aardbeien en snijd in kwarten. Meng de kwark met aardbeien en bestrooi met gepofte spelt.



kwark, aardbei en
gepofte spelt

LUNCH - salade met zalm

gemengde sla naar wens, 1 ei, halve avocado, 50 gram radijs, kwart rode ui, 50 gram cherry tomaatjes, 50 gram komkommer, 50 gram gerookte zalm flakes, 1 eetlepel vinaigrette Deli di paolo



salade met zalm

Kook het ei hard in 9 minuten. Was ondertussen de sla, radijsjes, cherry tomaatjes en komkommer. Snijd de radijsjes, cherry tomaatjes en komkommer in kwarten. Pel de ui en snijd in schijfjes. Halveer de avocado en snijd in blokjes. Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei. Snijd het ei in partjes. Verdeel de sla over een diep bord en garneer met avocado, radijs, cherry tomaatjes, ui en komkommer. Verdeel de gerookte zalm flakes erover en garneer met partjes ei. Besprenkel de salade met de vinaigrette.

AVONDETEN - bolletje met shoarma

1 koolhydraat verlaagd bolletje volkoren, 125 gram kipshoarma, 50 gram komkommer, halve tomaat, sla naar wens, 1 eetlepel olijfolie, kwart ui, 2 eetlepels curry 0%

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipshoarma gaar. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes. Snipper de ui fijn en meng met de curry tot uiensaus. Snijd het bolletje open en beleg vervolgens het bolletje met sla, komkommer, tomaat, kipshoarma en uiensaus.

TIP: Snijd het bolletje open en leg beide helften met de binnenkant van het bolletje even in een grillpan

Smaakt ook lekker met zelfgemaakte knoflook saus



bolletje met shoarma

DAG 2

1264 KCAL | 48 KH | 81 EIWIT | 78 VET

ONTBIJT - kwark, muesli en meloen

150 gram volle Franse kwark, 30 gram koolhydraatverlaagde muesli

200 gram Galia meloen of meloen mix

Schil de meloen en snijd in blokjes. Schep de meloen in een glas, lepel de kwark eroverheen en bestrooi met muesli.



kwark, muesli en meloen

LUNCH - omelet met ham, champignons, ui en kaas

2 eieren, 30 gram ham, 50 gram champignons, 1 bosui, 25 gram geraspte kaas 30+, 1 eetlepel olijfolie



omelet met ham, champignons, ui en kaas

Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de bosui en snijd in ringetjes. Snijd de ham in reepjes. Klop de eieren los met de helft van de kaas en breng op smaak met zout en peper. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons en de helft van de bosui glanzend. Voeg dan de hamreepjes toe en bak kort mee.

Schenk de eieren eroverheen en bak de onderkant lichtbruin. Als de bovenkant gestold is, bestrooi met de geraspte kaas. Keer de omelet eventueel om zodat je de bovenkant ook nog gaar bakt. Bestrooi met de andere helft van de bosui.

AVONDETEN - "rijst"salade met appel en gerookte kip

150 gram bloemkoolrijst, 75 gram gerookte kipfiletflakes, kwart rode paprika, kwart gele paprika, 50 gram komkommer, kwart rode ui, halve appel, 20 gram pinda's dry roasted

DRESSING: sambal oeloelek naar wens, halve eetlepel sesamololie, halve eetlepel limoensap, 1 eetlepel chilisaus zero, halve eetlepel sojasaus, 20 gram pindakaas 100%, eventueel water om de dressing te verdunnen

Kook de bloemkoolrijst gaar zoals staat aangegeven op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de paprika in reepjes, de komkommer in halve maantjes, de appel in stukjes en snijd de ui in halve ringen. Meng de bloemkoolrijst met de gerookte kip en groenten en appel. Verdeel de dressing erover en top af met de pinda's.



rijst"salade met appel en gerookte kip

TIP: wil je het gerecht extra mooi opmaken? Verdeel een paar blaadjes ijsbergsla in een kom en schep hierin de rijstsalade

DAG 3

1252 KCAL | 49 KH | 84 EIWIT | 75 VET

ONTBIJT - lowcarb crackers met pindakaas en kiwi

2 lowcarb crackers Tasty Basics, 20 gram pindakaas 100%, 1 kiwi

Schil de kiwi en snijd in plakjes. Besmeer de crackers met pindakaas en beleg met plakjes kiwi.



lowcarb crackers met pindakaas en kiwi



sandwich met ham

LUNCH - sandwich met ham

2 snee koolhydraat verlaagd brood, 15 gram roomboter, 30 gram achterham, 1 tomaat, 50 gram komkommer, sla naar wens

Was de sla, komkommer en tomaat. Snijd de komkommer en tomaat in plakjes. Besmeer een snee brood met roomboter en beleg met de ham. Verdeel de sla, komkommer en tomaat erover. Dek af met het andere snee brood.

AVONDETEN - pasta salade met tonijn

40 gram koolhydraat verlaagd penne, 50 cherry tomaatjes, 60 gram tonijn op water, 40 gram zwarte olijven, kwart rode ui, 50 gram komkommer, 20 gram jonge bladsla

DRESSING:

1 eetlepel Griekse yoghurt 10%, 1 eetlepel mayonaise, kruiden naar wens

Kook de penne gaar zoals staat aangegeven op de verpakking en laat afkoelen.

Laat de tonijn uitlekken. Was de cherry tomaatjes en komkommer.

Snijd de cherry tomaatjes door de helft en de komkommer in halve maantjes.

Pel de ui en snijd in halve ringen.

Meng de Griekse yoghurt met mayonaise tot een dressing en breng op smaak met kruiden. Meng de pasta met de dressing en voeg dan de tonijn, sla, cherry tomaatjes, ui, komkommer en olijven toe.



pasta salade met tonijn

TIP: ook lekker met een gekookt eitje erbij

DAG 4

1274 KCAL | 44 KH | 79 EIWIT | 81 VET

ONTBIJT - kwark, muesli, aardbei en walnoten

150 gram volle Franse kwark, 25 gram koolhydraatverlaagde muesli, 100 gram aardbei, 20 gram walnoten

Was de aardbeien en snijd in kwarten. Maak laagjes van kwark, muesli, aardbeien en top af met een laagje kwark en bestrooi met walnoten.



kwark, muesli, aardbei en walnoten

LUNCH - brood met ei-kerrie salade

1 snee koolhydraat verlaagd brood, sla naar wens, 1 ei, 30 gram kalkoenfilet, halve avocado, 1 eetlepel Griekse yoghurt 10%, 1 eetlepel mayonaise, kerriepoeder naar wens

Kook het ei hard in 9 minuten. Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei. Snijd het ei in kleine stukjes. Was de sla. Halveer de avocado en snijd in blokjes. Snijd de kalkoenfilet fijn.

Meng de de Griekse yoghurt, mayonaise, ei, avocado en kalkoenfilet tot een salade en breng op smaak met kerrie en eventueel zout en peper.

Beleg een snee brood met de sla en verdeel de ei-kerrie salade erover.



brood met ei-kerrie salade

AVONDETEN - tortizza ham en salami

1 lowcarb wrap, 3 eetlepels passata, 30 gram goudsalami, 50 gram hamblokjes, 30 gram maïs, 30 gram geraspte kaas 30+, oregano naar wens

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de salami fijn en laat de maïs uitlekken. Bestrijk de wrap met passata en beleg met goudsalami, hamblokjes, maïs en geraspte kaas. Breng op smaak met oregano.

Bak de tortizza 10-15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

TIP: eet er een frisse groene salade bij



tortizza met ham en salami

DAG 5

1286 KCAL | 48 KH | 82 EIWIT | 81 VET

ONTBIJT - kwark, muesli en frambozen

150 gram volle Franse kwark, 50 gram lowcarb muesli, 100 gram frambozen

Schep de kwark in een schaaltje. Bestrooi de kwark met muesli en garneer met frambozen.



kwark, muesli en
frambozen



wrap met kip en avocado

LUNCH - wrap met kip en avocado

1 lowcarb wrap, rucola naar wens, 100 gram kipreepjes gerookt, kwart avocado, 30 gram hüttenkäse, 40 gram cherry tomaatjes, 10 gram pijnboompitten geroosterd, 5 gram parmezaanse kaas

Was de cherry tomaatjes en snijd door de helft. Schil de avocado en snijd in blokjes. Besmeer de wrap met hüttenkäse en beleg met rucola, avocado, cherry tomaatjes en kipreepjes. Bestrooi met pijnboompitten en parmezaanse kaas en rol de wrap op.

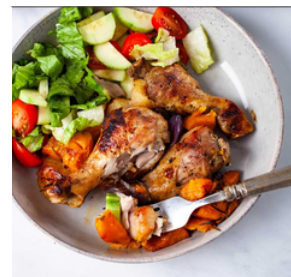
AVONDETEN - kipdrumsticks, pompoenblokjes en salade

2 kipdrumsticks gekruid, 100 gram pompoenblokjes, sla naar wens, 50 gram cherry tomaatjes, 50 gram komkommer, 5 ml olijfolie spray, 1 eetlepel saladedressing naturel, 1 eetlepel olijfolie

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de kipdrumsticks in een ovenschaal en spray ze in met olijfolie. Plaats deze in het midden van een voorverwarmde oven. Bak de kipdrumsticks in ongeveer 35 minuten gaar.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de pompoenblokjes naar wens. Hoe langer je ze bakt, hoe zachter ze worden. Breng op smaak met kruiden naar wens. Was de cherry tomaatjes en de komkommer. Snijd de cherry tomaatjes door de helft en de komkommer in halve maantjes. Meng dit met de sla en dressing.

Serveer de drumsticks met de pompoenblokjes en salade.



kipdrumsticks,
pompoenblokjes en salade

TIP: wil je de maaltijd sneller op tafel hebben? Koop de kipdrumsticks voorgedaard bij de poelier, zodat je deze alleen nog even hoeft te verwarmen in de magnetron

DAG 6

1265 KCAL | 46 KH | 79 EIWIT | 81 VET

ONTBIJT - lowcarb crackers met divers beleg

2 lowcarb crackers Leev, 20 gram smeerkaas, 30 gram filet americain, 1 ei, 100 gram frambozen

Kook het ei hard in 9 minuten. Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei. Snijd het ei in plakjes. Besmeer een cracker met smeerkaas en een cracker met filet americain en beleg met plakjes ei. Breng op smaak met zout en peper. Eet de frambozen erbij.



lowcarb crackers met divers beleg



salade met rosbief

LUNCH - salade met rosbief

gemengde sla naar wens, 50 gram rosbief, 50 gram cherry tomaatjes, kwart rode ui, 50 gram mozzarella bolletjes, 10 gram parmezaanse kaas, 1 eetlepel rode pesto

Was de sla en cherry tomaatjes. Snijd de cherry tomaatjes door de helft. Pel de ui en snijd in halve ringen. Laat de mozzarella bolletjes uitlekken en snijd door de helft. Verdeel de sla over een bord en garneer met cherry tomaatjes en rode ui. Verdeel de rosbief en mozzarella bolletjes erover. Lepel de pesto erover en bestrooi met parmezaanse kaas.

AVONDETEN - kabeljauw 'en papilotte' met broccoli en zoete aardappel

125 gram kabeljauwhaasje, schijfjes citroen, dille naar wens, chilipeper naar wens, 150 gram broccoli, 125 gram zoete aardappel blokjes, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel mayonaise

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de kabeljauwfilet op een groot vel bakpapier. Bestrooi de vis met chilipeper, zout en peper en leg hier een dille takje en schijfjes citroen op. Vouw het bakpapier over de vis tot een pakketje en druk de randen goed dicht zodat de stoom niet ontsnapt en het vocht niet uit het pakketje loopt. Leg het vis pakketje op een bakplaat en zet 15 minuten in de oven. Bereid de broccoli naar wens en de bak de zoete aardappel blokjes in olijfolie.

Serveer de vis, broccoli en zoete aardappel blokjes met de mayonaise.



kabeljauw 'en papilotte'

DAG 7

1271 KCAL | 47 KH | 76 EIWIT | 83 VET

ONTBIJT - kwark, aardbei en walnoten

150 gram volle Franse kwark, 100 gram aardbei, 20 gram walnoten

Was de aardbeien en snijd in kwarten. Schep de aardbeien in een glas, lepel de kwark eroverheen en bestrooi met walnoten.



kwark, aardbei en walnoten



brood Caprese met parmaham

LUNCH - brood Caprese met parmaham

1 snee koolhydraat verlaagd brood, sla naar wens, 50 gram mozzarella, 30 gram parmaham, 1 tomaat, 15 gram groene pesto, basilicum

Was de sla en tomaat en snijd de tomaat in plakjes. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in plakjes. Besmeer het brood met pesto, verdeel de sla erover en beleg met plakjes tomaat, mozzarella en parmaham. Garneer met basilicum.

AVONDETEN - Courgette lasagne

halve courgette, 100 gram mager gehakt, 20 gram sjalot, knoflook, 50 gram rode paprika, 60 gram hüttenkäse, 100 gram tomatenblokjes, Italiaanse kruiden naar wens, 10 ml olijfolie spray, halve eetlepel olijfolie

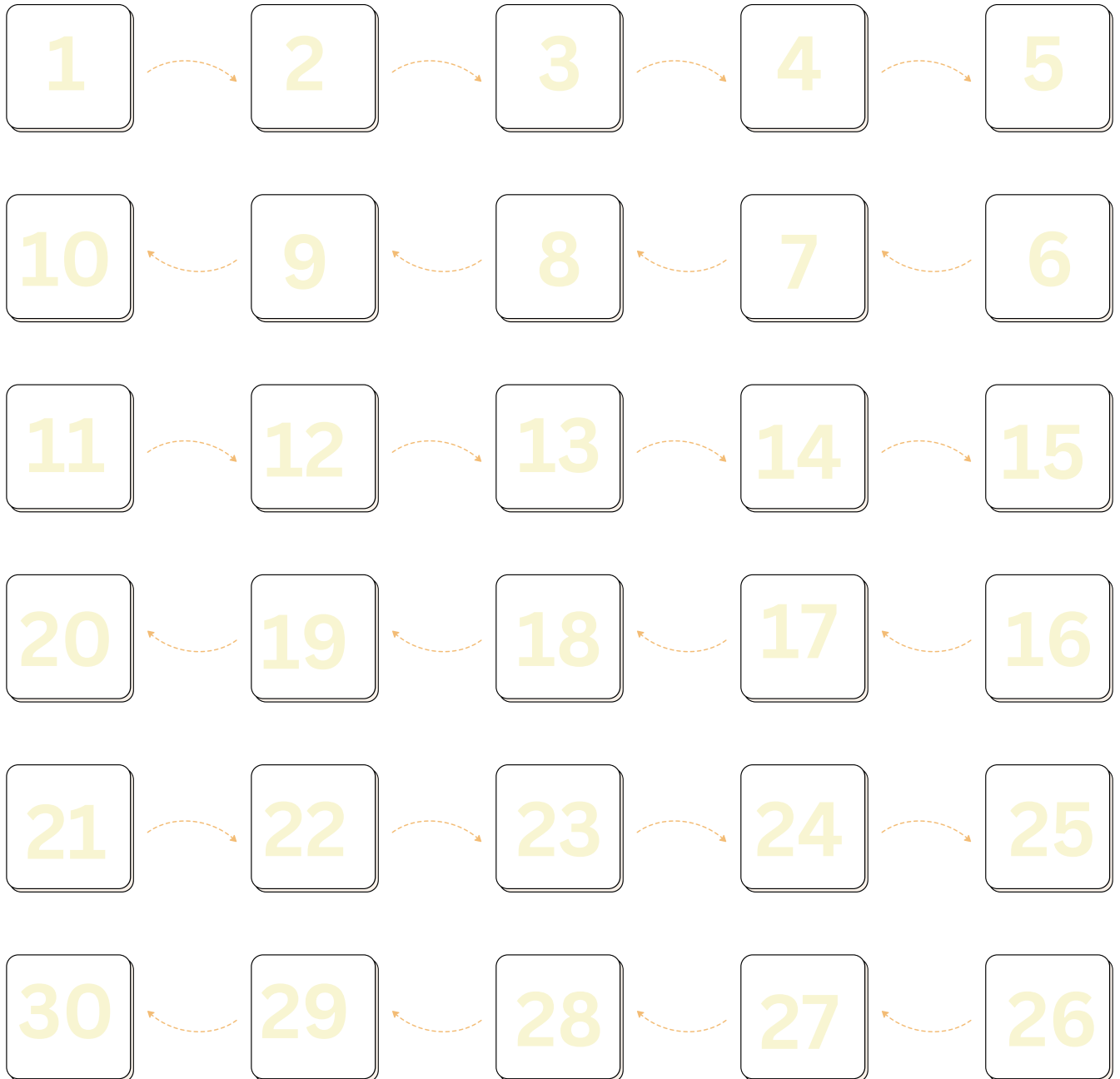
Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de sjalot, pers de knoflook en snijd de paprika in kleine stukjes. Snijd de courgette over de lengte in dunne plakken. Strooi ruim zout over de plakken heen en laat ze 5 minuten rusten. Dep het vrijgekomen vocht er vanaf, draai de plakken om en herhaal. Spray in met olijfolie spray en grill kort in een pan.

Verwarm een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot en de knoflook aan. Voeg het gehakt en de paprika toe en bak ongeveer 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes en de Italiaanse kruiden toe, breng op smaak met peper en zout en laat de gehakt-tomatensaus 5-10 minuten op zacht vuur door pruttelen. Schep een klein beetje gehakt-tomatensaus in een ovenschaal. Verdeel er wat courgette plakken over. Herhaal dit laag voor laag totdat de gehakt-tomatensaus en de courgette plakken op zijn. Eindig met een laagje gehakt-tomatensaus en verdeel de hüttenkäse over. Schuif de ovenschaal in de oven en bak de courgette lasagne af in ongeveer 20 minuten.



courgette lasagne

Gewicht tracker



Wandel challenge

1	2.000 stappen	6.000 stappen	16
2	2.500 stappen	6.000 stappen	17
3	3.000 stappen	6.500 stappen	18
4	3.500 stappen	6.500 stappen	19
5	4.000 stappen	7.000 stappen	20
6	4.500 stappen	Rustdag	21
7	Rustdag	7.000 stappen	22
8	4.500 stappen	7.500 stappen	23
9	4.500 stappen	8.000 stappen	24
10	5.000 stappen	8.500 stappen	25
11	5.000 stappen	9.000 stappen	26
12	5.000 stappen	9.500 stappen	27
13	5.500 stappen	Rustdag	28
14	Rustdag	10.000 stappen	29
15	5.500 stappen	10.000 stappen	30

Tussendoortjes

Het dagmenu bestaat uit 1200 - 1300 calorieën. Is dit te weinig voor je en merk je dat je nog trek hebt tussen de maaltijden door? Dan mag je een tussendoortje nemen, mits het in je caloriebehoefte past.

Je caloriebehoefte kun je berekenen via de calorie calculator, zoals staat aangegeven onder aan de website van Body and mind in shape

koolhydraatarme tussendoortjeslijst

kwark & rood fruit
hummus & rode paprika
notenpasta & bleekselderij
notenmix & zaden
mozzarella & tomaat
ham & augurk
feta & olijf
kaas & zilveruitje
salami & roomkaas
zalm & kruidenkaas
asperge & ham

komkommer & filet americain
cheesepops
rookkaas cracker & zalm
zelfgebakken cake kha
kipfilet & avocado
haring & uitjes
gekookt eitje & mayonaise
edamame bonen & zeezout
slarolletje & tonijnsalade
pure chocolade & frambozen
gehaktballetjes & tomatensalsa

Je kunt er ook voor kiezen om fruit te nemen als tussendoortje.
Kies dan voor rood fruit zoals; bramen, aardbeien of frambozen.
100 gram bevat ongeveer 5 gram koolhydraten.

Natuurlijk kun je zelf ook een zoet tussendoortje bakken met amandelmeel zoals een wafel of cake.
Let wel op de hoeveelheid calorieën die er zitten!

Veelgestelde vragen (FAQ)

Het mag je nu wel duidelijk zijn dat koolhydraatarm eten volgens de BMIS methode anders is dan het volgen van een "standaard" en klassiek koolhydraatarm dieet.

Onderstaand vind je veelgestelde vragen over koolhydraatbeperkt eten volgens de BMIS methode:

Elke dag staan er 1 - 2 eieren verwerkt in het dagmenu, kan dat kwaad?

Ondanks het cholesterol in eieren houden onderzoekers de grens op 1-2 eieren per dag en 7-12 eieren per week. Alleen mensen met diabetes en hart- en vaatziekten wordt aangeraden minder eieren te eten, niet meer dan 3 volledige eieren per week. Meer ei eiwit mag wel omdat alleen de dooier cholesterol bevat.

Eet je liever minder eieren vanwege het cholesterol? Eet dan alleen het ei eiwit en niet de dooier. Zo kom je toch aan voldoende eiwitten en de vetten kun je altijd makkelijk aanvullen met eventueel een lepel lijnzaadolie door de kwark of yoghurt of over de salade.

Uit hoeveel calorieën bestaat het dagmenu?

Het dagmenu bestaat uit 1200 - 1300 calorieën per dag en dat kun je eventueel aanvullen met calorieën uit tussendoortjes van de tussendoortjeslijst.

Wat is de macroverdeling?

Koolhydraten = 40 - 55 gram

Eiwitten = 75 - 85 gram

Vetten = 75 - 85 gram

Verdeling => koolhydraten 15% / eiwitten 25 % / vetten 60 %

Veelgestelde vragen (FAQ)

Hoe weet ik hoeveel calorieën ik moet eten en dat het weekmenu niet te streng voor mij is?

Je kunt jouw persoonlijke caloriebehoefte uitrekenen met de calorie calculator die onderaan op de homepage op de website van Body and mind in shape te vinden is.

Wat als het menu te streng voor mij is en ik tussendoortjes wil toevoegen?

Kies dan uit de tussendoortjeslijst maar zorg ervoor dat je binnen je calorie budget blijft.

Mag ik maaltijden in het dagmenu verwisselen?

Het menu is zo opgesteld dat alle maaltijden qua hoeveelheden koolhydraten, eiwitten en vetten op elkaar aansluiten dus losse maaltijden verwisselen is niet aan te raden. Je kunt wel een complete dag wisselen als dat beter uitkomt.

Waarom staat er weinig zoet brood beleg in de dagmenu's?

Zoet brood beleg is niet eiwitrijk brood beleg, iets dat heel belangrijk is als je koolhydraatarm eet omdat je voldoende eiwitten moet eten op een dag. Ook is het een bewuste keuze van mij om zo de drang naar zoet en suiker te verminderen. Elke keer dat je zoetheid eet, vraagt je lichaam later om méér zoetheid. Kun je echt niet zonder een boterham met hagelslag of chocoladepasta? Neem dat dan, en kies voor een suikervrije variant maar denk aan de portiegrootte en kies er voor om het niet elke dag te eten.

Veelgestelde vragen (FAQ)

Waarom wordt er gebruik gemaakt van voeding uit pakjes, zakjes en potjes?

Naar mijn mening hoeft je niet 100% onbewerkt voedsel te eten en eet je volgens de 80/20 regel. Meestal wordt dat opgevat als 80% gezond en 20% ongezond. Met de BMIS methode leer je geen labeltjes zoals goed/fout en gezond/ongezond op voedingsmiddelen te plakken want het gaat om het totaalplaatje van het menu en de balans in de maaltijden.

Eet je liever geen aardappelpuree uit een pakje? Maak het dan zelf. Smaakt saus uit een potje niet lekker? Maak het dan zelf.

Maar soms is het ook makkelijk om snel een maaltijd op tafel te kunnen zetten en niet lang in de keuken te hoeven staan.

Waarom staat er bij specerijen en kruiden: naar wens?

Als maker van de dagmenu's, is het voor mij lastig te bepalen welke specerijen en kruiden je wilt gebruiken als smaakmaker.

Ook de hoeveelheden verschillen per persoon want misschien houdt jij niet van pittig eten, of lust je geen koriander.

Je mag altijd zelf specerijen en kruiden gebruiken om jouw maaltijd lekker en gevarieerd te maken, als voorbeeld;

Knoflook poeder, ui poeder, gerookte paprika poeder, kerrie poeder
Kaneel, koek- en speculaas kruiden
Zout en peper, bouillonblokjes
Bieslook, basilicum, peterselie, munt, oregano, tijm, rozemarijn

Heel veel succes!

Succes komt niet aanwaaien, maar nu heb je 30 dagmenu's bij de hand waarmee je gelijk een vliegende start kunt maken met koolhydraatarm eten én afvallen.

Kun je toch meer hulp gebruiken? Maak dan gebruik van de BMIS recepten app of 1:1 coachings traject. Met 1:1 coaching ga je een VIP traject aan waarbij je een persoonlijk plan krijgt zodat je snel kan gaan afvallen en resultaat ziet in de spiegel.

Voor meer info, kijk op de website van Body and mind in shape

Weekmenu's collectie:

Wil je het hele jaar rond lekker koolhydraatarm eten? Ik laat je zien hoe je op een gemakkelijke manier minder koolhydraten kunt eten aan de hand van makkelijke en complete weekmenu's.

Voor elk seizoen zijn er 4 weekmenu's te volgen; lente, zomer, herfst en winter.

Bezoek de website, Facebook pagina of groep of Instagram van Body and mind in shape voor meer tips, trucs en motivatie over koolhydraatbewust eten.

Website: www.bodyandmindinshape.nl

Facebook pagina: [bodyandmindinshape.nl](https://www.facebook.com/bodyandmindinshape)

Facebook groep: Koolhydraatbewust eten met weekmenu

Instagram: [bodyandmindinshape](https://www.instagram.com/bodyandmindinshape)

DISCLAIMER EN AANSPRAKELIJKHEID

Het gebruik van dit boek en het volgen van de dagmenu's is geheel op eigen risico.

Bij twijfel van het volgen van de dagmenu's is het advies om een dokter of arts te raadplegen.

Bespreek veranderingen in je eetpatroon wanneer je medicatie gebruikt altijd eerst met je dokter of huisarts. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose en/of het genezen, behandelen of voorkomen van ziekten.

Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing.

Alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur gekopieerd, gedeeld of gebruikt worden.

Body and mind in shape!

Met deze 30 koolhydraatarme dagmenu's ga jij slank de zomer in en blijf je in shape!

Het boek bevat 30 koolhydraatarme dagmenu's inclusief recepten voor ontbijt, lunch en avondeten plus een lijst met tussendoortjes.

Met deze dagmenu's ga jij koolhydraatarm eten volhouden want je hoeft nu niet meer na te denken hoeveel je mag eten of wat je moet eten.

Alle dagmenu's zijn samengesteld met maaltijden waarvan de hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten op elkaar afgestemd zijn.

Lekkere en makkelijke recepten die je met het hele gezin kunt eten en die zorgen voor variatie aan tafel.

Ideaal om te volgen als je wilt starten met koolhydraatarm eten maar je het "traditionele" koolhydraatarme dieet te streng vindt of toch nog af en toe rijst, aardappel, pasta, brood en crackers wilt eten.

Inclusief doelen & beloning, gewicht tracker en 4 challenges om in beweging te komen.



Jelena Vinkestijn