
Voedingsrichtlijnen voor mensen met hevige stress of een burn-out



De 5 voedingsrichtlijnen en 10 recepten voor herstel van hevige stress of burn-out

1. Eet voedingsmiddelen rijk aan tryptofaan.

Wat is tryptofaan?

Tryptofaan behoort tot de essentiële aminozuren (eiwitten), wat inhoudt dat dit aminozuur niet kan worden gevormd door het menselijk lichaam en dus via de voeding moeten worden opgenomen.

Waarvoor dient het?

Tryptofaan is de uitgangsstof voor de aanmaak van drie belangrijke stoffen:

1. Serotine - overdrachtsstof tussen zenuwcellen (neurotransmitter).
2. Melatonine - het slaaphormoon.
3. Nicotinezuur - de scheikundige benaming voor vitamine B3.

Al deze drie stoffen hebben allemaal op hun eigen manier invloed op emoties, stemming/gemoedstoestand, het zelfvertrouwen, kwaliteit van slaap, seksuele activiteit en de eetlust.

In welke voedingsmiddelen zit tryptofaan?

Dagelijks is per kilo lichaamsgewicht 250-425 milligram tryptofaan nodig.

Het lichaam kan tryptofaan helaas maar moeilijk opslaan. Omdat er bijna geen voorraad tryptofaan in het lichaam is, is het extra belangrijk iedere dag voldoende van deze belangrijke stof binnen te krijgen via de voeding.

Tryptofaan is een eiwit en komt dan ook vooral voor in eiwitrijke voedingsmiddelen.

De 18 belangrijkste tryptofaanrijke voedingsbronnen op een rij

Bananen
Haver
Melk
Kaas
Brood
Chocolade
Amandelen
Tonijn
Kalkoen

Zalm
Rundvlees
Sojabonen
Pompoenpitten
Sesamzaad
Kip
Pinda's
Zonnebloempitten
Linen

2. Gebruik geen alcohol.

Herstel van hevige stress of burn-out kost het lichaam ontzettend veel energie. In de basis is het dus belangrijk je lichaam zoveel mogelijk tools aan te reiken die het herstel bevorderen.

Voorkom energieverlies!

Wat je vooral niet wil is dat je op enige wijze energieverlies creëert. Voor de "gezelligheid" een wijntje meedrinken tijdens een verjaardag is dan ook af te raden. "Waarom niet? Dat glas wijn helpt mij juist om te ontspannen", zal je misschien denken. Het is zeker waar dat alcohol de spieren ontspant en mentaal bepaalde remmingen wegneemt. Ook klopt het dat alcohol ervoor kan zorgen dat je makkelijker in slaap valt. Maar weegt dat op tegen je algehele herstel? Het mes snijdt aan twee kanten, zo ook als het om alcohol en ontspanning gaat. Ja, je valt makkelijker in slaap als je een glas alcohol genuttigd hebt, maar je slaapkwaliteit gaat door alcoholgebruik sterk achteruit; gedurende de nacht word je (onbewust) vaker wakker en je diepteslaap is van lagere kwaliteit. In andere woorden, waar je lichaam gedurende de nacht zou moeten herstellen van de dag komt je lichaam niet aan de juiste rust toe. Door het veelvuldig ontwaken gedurende de nacht en de verminderde kwaliteit van de diepteslaap ontstaat er in het lichaam een vorm van vermoeidheid. Vermoeidheid creëren is natuurlijk het allerlaatste wat je wil tijdens je herstelperiode; geen alcohol dus!

Naast de kwaliteit van slaap wordt ook de lever negatief beïnvloed wanneer je alcohol drinkt. De lever is een van de belangrijkste organen in ons lichaam en ruimt "rommel" in het lichaam op. Het is zeg maar de afvalverwerker van ons lijf. Door het lichaam wordt alcohol gezien als gif, dus zodra je een slok van je koude biertje neemt gaat je lever direct aan de slag om de alcohol weer zo snel mogelijk uit je lichaam te werken. Dit ontgiftingsproces kost jouw lever en de rest van je lichaam ontzettend veel energie. Het duurt maar liefst drie uur voordat dat ene glas bier (alcohol) uit het lichaam is gewerkt. Door de lever op deze manier te belasten creëer je een negatieve energiebalans; in plaats van aan het ontspannen ben je eigenlijk bezig je lichaam uit te putten. Geniet liever van een kopje thee of glas vers fruitsap wanneer je gezellig onder de mensen bent en denk aan je herstel.

3. Beperk cafeïnerijke producten.

Wat is cafeïne?

Cafeïne is een stimulerende stof die van nature voorkomt in koffiebonen, theebladeren (theïne), guaranabessen en cacaobonen. Tegenwoordig vinden we cafeïne ook in onnatuurlijke producten zoals cola, ijsthee, energiedrankjes, chocolade, chocolademelk, kauwgom, snoep en zelfs in flesjes water (!).

Welke positieve effecten heeft cafeïne op het lichaam?

Ongeveer 1 tot 2 kopjes gewone koffie per dag (200 milligram cafeïne) zorgt bij de meeste mensen voor een stimulerend effect op concentratie en prestatie: het geeft een gevoel van hoger energieniveau en verdrijft vermoeidheid.

Welke negatieve effecten heeft cafeïne op het lichaam?

Niet iedereen reageert hetzelfde op cafeïne maar over het algemeen kan je vanaf 400 milligram cafeïne per dag nadelige effecten verwachten. Dit komt neer op ongeveer 4 cafeïnerijke producten per dag.

De meest voorkomende nadelige effecten zijn; een (tijdelijk) verhoogde bloeddruk, rusteloosheid, angstgevoelens, prikkelbaarheid, hoofdpijn, beven, duizeligheid, suizende oren en hartkloppingen. Te veel cafeïne kan het ook moeilijker maken om in slaap te vallen. Een opmerking hierbij is wel dat bepaalde groepen mensen gevoeliger zijn voor cafeïne en bij kleine hoeveelheden cafeïne al nadelige gezondheidseffecten kunnen ervaren.

Hoeveel cafeïne zit er in een product?

Filter koffie	100 milligram per kop
Espresso	70 milligram per kop
Decafé	3 milligram per kop
Groene en zwarte thee	40 milligram per kop
Cola (light)	20 milligram per glas
Energiedrank	75 milligram per blikje
Chocolademelk	3 milligram per mok
Pure chocolade	4 milligram per blokje

Advies: eet en/of drink per dag maximaal 400 milligram cafeïne.

4. Drink 1.5-2 liter vocht per dag.

Dagelijks voldoende (water) drinken is ontzettend belangrijk:

- ✓ Water drinken geeft het lichaam energie; door voldoende water te drinken voorkom je uitdroging. Een uitdroging van 2% kan al zorgen voor 20% energieverlies en dat wil je natuurlijk niet.
- ✓ Water is nodig voor een optimale werking van de organen; het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water. Het grootste deel hiervan zit in ons bloed en een deel is nodig voor de werking van de organen. Een te groot tekort aan vocht kan zorgen voor functieverlies van vitale organen.
- ✓ Water is nodig om het bloed dun te houden zodat voedingsstoffen en afvalstoffen optimaal door het lichaam kunnen worden getransporteerd. Wanneer je te weinig drinkt kunnen afvalstoffen zich in je lichaam gaan stapelen wat weer kan leiden tot klachten zoals hoofdpijn of vermoeidheid.

Hoeveel vocht er dagelijks nodig is hangt onder andere af van hoeveel vocht er op een dag wordt verbruikt. Met transpireren en urineren alleen al verbruikt het lichaam zo een 1.5 liter vocht per dag. Wanneer je ziek bent, op een dag intensief sport of wanneer het een erg warme dag is (veel zweten) verbruikt het lichaam zelfs nog meer dan 1.5 liter vocht.

Naast bovengenoemde factoren speelt het lichaamsgewicht ook een rol bij het bepalen hoeveel vocht er per dag nodig is. Je kan een handige formule gebruiken om te bepalen hoeveel vocht jouw lichaam per dag nodig heeft:

$0,03 \times \text{je lichaamsgewicht} = \text{hoeveelheid vocht per dag nodig}$

Bijvoorbeeld: je bent een vrouw van 65 kg. Dan heb je gemiddeld $0,03 \times 65 = 1.95$ liter vocht per dag nodig.

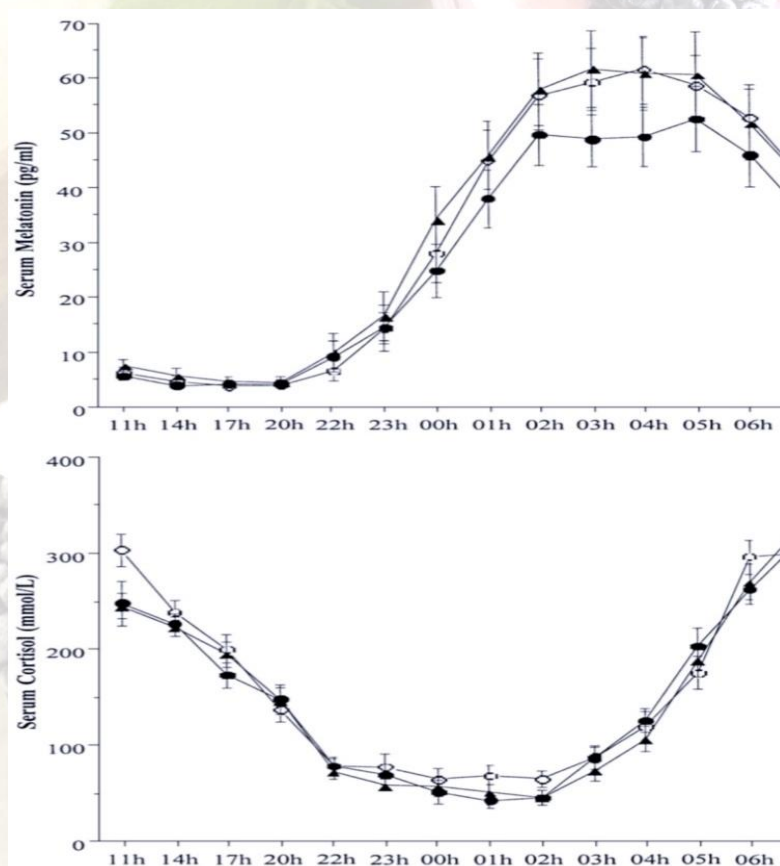
Om aan deze hoeveelheid vocht per dag te komen is het het beste om voor water te kiezen maar dat hoeft niet. Men zegt weleens dat je iedere dag 1.5 tot 2 liter water moet drinken, maar hiermee wordt eigenlijk bedoeld dat je 1.5 tot 2 liter vocht per dag dient te drinken. Vocht kan je natuurlijk overal uit halen (fruitsap, melk, koffie etc.) al gaat de voorkeur wel naar water, koffie en/of thee zonder suiker. Om de simpele reden dat deze producten geen calorieën en geen suikers bevatten.

5. Eet in lijn met het bioritme en stabiliseer de bloedsuikerspiegel.

De mens heeft een natuurlijk slaap-waakritme (bioritme) dat wordt bepaald door twee belangrijke hormonen:

1. Het (stress)hormoon cortisol. Dit hormoon wordt geproduceerd door de bijnieren en zorgt ervoor dat we 's ochtends wakker worden en overdag alert zijn.
2. Het (slaap)hormoon melatonine. Dit hormoon zorgt ervoor dat we slaperig worden wanneer het donker wordt. Tijdens slaap herstelt het lichaam zich.

Het idee achter het bioritme is dat wij mensen tussen 22:00-05:00 uur slapen voor fysiek en mentaal herstel en tussen 05:00-22:00 uur energiek genoeg zijn voor alle dagelijkse activiteiten. Bij een burn-out zijn de cortisolwaarden langdurig te hoog (geweest) waardoor het lichaam lange tijd onvoldoende heeft kunnen herstellen.



Bron: Article in Life Sciences 73(26):3339-49 Reproducibility of the circadian rhythms of serum cortisol and melatonin in healthy subjects: A study of three different 24-h cycles over six weeks

Hoe herken je langdurig hoge cortisolwaarden?

- ✓ Uitputting: de extreme vermoeidheid die je ervaart tijdens een burn-out is onder andere te wijten aan langdurig hoge cortisolwaarden met uitputting van de bijnieren als gevolg.
- ✓ Slecht slapen: slapen is vaak een probleem door de te hoge cortisolwaarden. In slaap vallen is moeilijk, wakker worden midden in de nacht komt vaker voor en in de ochtend heb je eerder een uitgeput dan uitgerust gevoel.
- ✓ Verminderd immuunsysteem: je bent sneller verkouden of griepig.
- ✓ Gewichtstoename en meer buikvet: de meeste receptoren van cortisol bevinden zich in de buikstreek waardoor je bij hoge cortisolwaarden meer vetmassa aanmaakt in dit gebied. Zelfs als je gezond eet en veel beweegt.
- ✓ Meer zin in zoetheid: cortisol is verantwoordelijk voor het herstellen van het energiebalans in het lichaam waardoor je bij hoge cortisolwaarden meer trek hebt in suikers en ongezond voedsel.

Hoe kan voeding in deze situatie bijdragen aan herstel?

Het bloedsuikerkhormoon insuline houdt een duidelijk verband met cortisol; wanneer het insulineniveau daalt, stijgt het cortisolgehalte in het bloed. Met andere woorden, wanneer je ervoor zorgt dat het bloedsuikergehalte over de dag geen sterke dalingen heeft, blijft het cortisolgehalte stabiel. Goed om te weten: de bloedsuikerspiegel is door middel van voeding uitstekend te beïnvloeden!

Hoe zorg je voor een stabiele bloedsuikerspiegel?

- ✓ Maximaal 6 eetmomenten per dag: eet drie gezonde maaltijden en maximaal drie voedzame tussendoortjes.
Opmerking: water, thee en koffie zonder melk en suiker vallen niet onder "een eetmoment" maar een beker melk of glas fruitsap wel.
- ✓ Verdeel de maaltijden en snacks goed over de dag (zie voorbeeld dagmenu's).
Tip: bij voorkeur om de 2-3 uur een eet- en/of drinkmoment.
- ✓ Eet niet te grote porties per eetmoment.
- ✓ Neem op het moment dat het cortisolniveau op natuurlijke wijze hoog is (ochtend) minder koolhydraten en naarmate de dag vordert (en het cortisolniveau begint te dalen) juist wat meer koolhydraten.
- ✓ Eet en drink bij voorkeur tussen 22:00 uur en 05:00 uur niet.

Broodje sojaburger speciaal



Benodigheden per persoon

- 1 zachte kadet of een harde bol
- 1 AH vegetarische gegrilde hamburger/burger deluxe
- 1 klein of middelgroot ei (vrije uitloop of biologisch)
- 1 tomaat, 1 slablad, 1 ui middelgroot en dopje olijfolie om in te bakken
- 2 eetlepels Heinz 50% minder suiker ketchup en 2 eetlepels Remia Friteslijn

Aan de slag. Bereidingstijd: ongeveer 10 minuten.

1. Was de tomaat en schil de ui. Snijd de ui in ringen en de tomaat in plakjes.
2. Gebruik 2 bakpannen. Bak in 1 pan het ei. In de andere pan kan je zowel de burger als de ringen ui bakken. De vega burger en uienringen kunnen gewoon bij elkaar.
3. Meng de ketchup en Friteslijn. Als je geen ketchup lust alleen Friteslijn gebruiken.
4. Snijd het broodje doormidden en smeer de binnenzijden in met de saus.
5. Start met stapelen; eerst de burger, wat saus, het gebakken ei, de schijfjes tomaat, uienringen en als laatste het slablad.

Per broodje: 480 kcal | 29 gram eiwit | 45 gram koolhydraten | 17 gram vet

Strawberry-choco smoothie



Benodigheden per persoon

125 gram verse aardbeien

200 ml. biologische naturel yoghurt of Alpro plantaardige variatie op yoghurt naturel

15 gram ongezoete muesli of granola

2 blokjes pure chocolade met hele hazelnoten

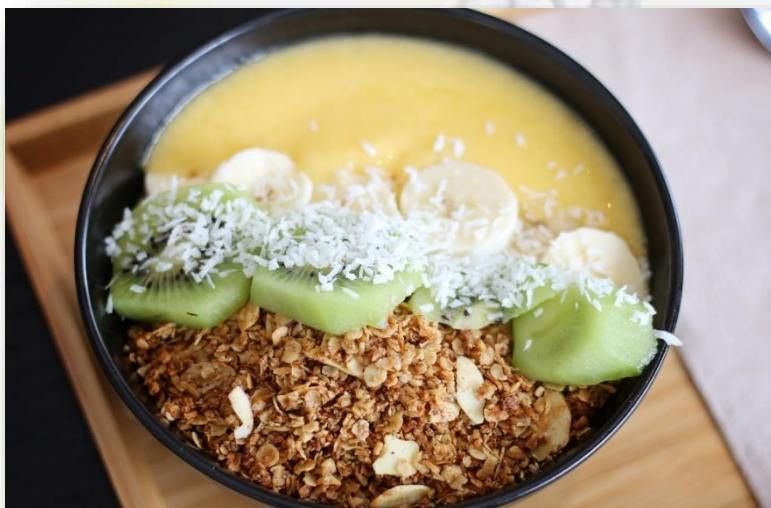
takje munt

Aan de slag. Bereidingstijd: 5-7 minuten.

1. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Dep de aardbeien droog met een schone theedoek.
2. Schep de yoghurt in de blender en doe daarna de aardbeien erbij. Mix het geheel tot een gladde massa; de smoothie.
3. Pak een stijlvol schaalpje en giet de aardbeien smoothie hierin.
4. Hak de blokjes chocolade met een scherp mes in grove stukken.
5. Versier de smoothie; strooi aan de linkerkant de granola of muesli en de stukjes pure chocolade. Gebruik wat muntblaadjes als garnering.

Per smoothie: 295 kcal | 11 gram eiwit | 29 gram koolhydraten | 14 gram vet

Banana-kokos bowl



Benodigheden per persoon

150 ml. Boeren vanille vla of Alpro desserts vanille

1 kleine of ½ grote banaan

1 kiwi green

20 gram muesli zonder toegevoegde suikers

1 theelepel kokosschaafsel

Aan de slag. Bereidingstijd: ongeveer 5 minuten.

1. Doe 150 ml. vla in een mooi schaaltje.
2. Schil de banaan en kiwi. Snijd de banaan en kiwi in niet te dunne plakken.
3. Leg in het midden van het schaaltje met vla de banaanschijfjes en links van de schijfjes banaan de stukjes kiwi.
4. Strooi aan de linkerkant van het fruit de ongezoete muesli.
5. Garneer de bowl met kokosschaafsel.

Per bowl: 355 kcal | 7 gram eiwit | 58 gram koolhydraten | 8 gram vet

Avocado sandwich



Benodigdheden per persoon

- 1 snee speltbrood
- ½ avocado
- 3 cherrytomaten, handje rucola
- 2 kleine eetlepels Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel citroensap

Aan de slag. Bereidingstijd: ongeveer 7-10 minuten.

1. Snijd de avocado doormidden. Verwijder de pit niet indien je de andere helft van de avocado wenst te bewaren.
2. Schep het vruchtvlees uit de schil en prak het vruchtvlees tot avocadospread.
Tip: Voeg de citroensap toe om bruine verkleuring van de spread te voorkomen.
3. Strooi een eetlepel Parmezaanse kaas over de avocadospread en meng door elkaar. Verdeel de avocadospread over de snee speltbrood.
4. Was de cherrytomaatjes en snijd ze doormidden. Verdeel de cherrytomaten over het sneetje brood.
5. Garneer met rucola en het restant Parmezaanse kaas.

Per sandwich: 345 kcal | 10 gram eiwit | 19 gram koolhydraten | 24 gram vet

Homemade pompoensoep



Benodigdheden per persoon

¼ verse pompoen

250 ml. (kippen)bouillon

½ ui, ½ teen knoflook en ¼ rode peper

1 theelepel kerriepoeder, 1 eetlepel kookroom, 1 theelepel olijfolie

Aan de slag. Bereidingstijd: 30 minuten.

1. Halveer de pompoen in de lengte, verwijder de zaden en snijd de schil eraf.
2. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 centimeter, snijd ui en knoflook fijn.
3. Verwijder het steeltje van de peper, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.
4. Verhit de olie in een pan met dikke bodem, fruit de peper, ui en knoflook samen met de kerriepoeder ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de stukjes pompoen toe. Bak het geheel 2 minuten en voeg vervolgens de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten doorkoken.
5. Haal de pan van het vuur en pureer met de staafmixer alle ingrediënten tot een egale soep. Schep de soep in een mooie kom en garneer met een eetlepel room.

Per kom soep: 230 kcal | 4 gram eiwit | 10 gram koolhydraten | 19 gram vet

Glutenvrije mini pancakes



Benodigheden per persoon (4 pancakes)

35 gram amandelmeel

30 gram biologische magere naturel kwark

½ theelepel vanillepoeder en ½ theelepel bakpoeder

1 groot ei, 1 kleine eetlepel rauwe honing en 1 theelepel roomboter om in te bakken

Aan de slag. Bereidingstijd: ongeveer 15 minuten.

1. Meng alle ingrediënten goed door elkaar met gebruik van een mixer of keukenmachine. Mixen met de hand kan en mag ook, zorg er dan alleen wel voor dat het een gladde massa wordt.
2. Laat een heel klein beetje boter smelten in de hete koekenpan (middelhoog vuur) en maak met behulp van een sauslepel/juslepel vier gelijke platte hoopjes in de pan.
3. Zodra de onderkant van de pannenkoekjes bruin is geworden kan je de pancakes voorzichtig met een spatel omdraaien.
4. Wanneer ook de andere kant mooi goudbruin is zijn de pancakes klaar.
5. Serveer de vier pannenkoekjes op een mooi bord. Garnering is naar keuze maar een eetlepel rauwe honing over de pancakes is wel echt een aanrader!

Per 4 pancakes: 375 kcal | 17 gram eiwit | 20 gram koolhydraten | 28 gram vet

Zalmmoot & dillesaus



Benodigheden per persoon

125 gram verse (biologische) zalm

15 gram Parmezaanse kaas, 100 ml. kookroom

1 teen knoflook, 1 sjalot en 1 theelepel mosterd

kruiden naar keuze (dille) en een klein klontje roomboter

Aan de slag. Bereidingstijd: 15 minuten.

1. Snipper het sjalotje en snijd de teen knoflook fijn.

2. Fruit in een koekenpan het gesnipperde sjalotje en de knoflook even aan. Voeg de kookroom toe en breng het geheel aan de kook.

3. Voeg de mosterd en de Parmezaanse kaas aan de saus toe. Roer goed door.

Tip: Voeg naar keuze kruiden toe. Wat heel goed past bij zalm is dille.

4. Laat een bakpan goed heet worden en voeg $\frac{3}{4}$ van het stukje roomboter toe.

Smeer de huid van de zalm in met $\frac{1}{4}$ van het klontje boter. Leg de zalm op de huid in de pan. *Tip:* laat de zalm vooral stilliggen tijdens het bakken!

5. Wanneer de zalm voor de helft gaat is keer je hem pas om. Zet het hoge vuur nu uit en laat de zalm nog even op zijn plek doorgaren.

Per zalm dillesaus: 575 kcal | 37 gram eiwit | 6 gram koolhydraten | 45 gram vet

Koolhydraatarme avocado-ei sandwich



Benodigheden per persoon

- 1 snee koolhydraatarm brood (o.a. te koop bij: AH, Jumbo of willekeurige bakker)
- 1 groot zachtgekookt ei
- ½ avocado
- 10 gram pijnboompitten en een snufje peper

Aan de slag. Bereidingstijd: ongeveer 5-7 minuten.

1. Breng water in een steelpan aan de kook. Het ei kan direct al in de steelpan met water. Snijd, terwijl je wacht tot het water kookt, de avocado doormidden. Verwijder de pit niet indien je de andere helft wenst te bewaren. Schep het vruchtvlees uit de ene helft van de schil en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
2. Zodra het water kookt; kook het ei gedurende drie minuten en blus deze vervolgens af onder koud stromend water.
Tip: Het is handig een timer te zetten zodat je nauwkeurig de tijd bij kan houden.
3. Verdeel de gesneden stukken avocado over de sandwich. Snijd het gekookte ei in drie stukken (zie afbeelding) en leg ze bovenop de stukken avocado.
4. Garneer je sandwich met wat peper en de pijnboompitten.

Per sandwich: 420 kcal | 18 gram eiwit | 10 gram koolhydraten | 32 gram vet

BBQ beef



Benodigdheden per persoon (1 grote spies)

115 gram biefstuk

½ rode paprika, ½ steel bosui, ½ ui en ¼ courgette

1 dopje olijfolie en 1 theelepel sambal, 1 kleine teen knoflook (geperst)

paar druppels citroensap, een flinke scheut ketjap, snufje zeezout en peper

Aan de slag. Bereidingstijd: 15 minuten.

Tijdsduur marineren: 3 uur

De marinade:

1. Meng in een middelgroot schaaltje de olijfolie, ketjap, sambal, knoflook en paar druppels citroensap. Snijd de biefstuk in middelgrote stukken.
2. Leg de gesneden biefstuk in het schaaltje met marinade en laat het vlees ongeveer 3 uur marineren. Zet het schaaltje gedurende de marinadetijd in de koelkast.

De spies maken:

4. Haal het schaaltje gemarineerde biefstuk uit de koelkast. Was de paprika en courgette en snijd ze in grove stukken. Snijd ook de ui in grove stukken en start met rijgen: biefstuk, paprika, courgette en ui. Ga zo verder tot de spies gevuld is.
5. De spies is klaar voor op de grill of BBQ!

Per spies: 280 kcal | 29 gram eiwit | 21 gram koolhydraten | 8 gram vet

Kip sesam



Benodigdheden per persoon

150 gram Hollandse sperziebonen

100 gram (biologische) kipfilet

½ eetlepel sesamzaad, ½ eetlepel zonnebloemolie, ½ teen knoflook, ¼ bosui,

½ eetlepel sesamolie, 1 eetlepel oestersaus, ¼ eetlepel maïzena, snufje peper en zout

Aan de slag. Bereidingstijd: 20 minuten.

1. Rooster de sesamzaadjes in een antiaanbakpan goudbruin. Laat ze afkoelen.
2. Was de sperziebonen en snijd de uiteinden eraf. Blancheer de sperziebonen gedurende 2 minuten in kokend water en giet ze vervolgens af.
3. Snijd de knoflook fijn. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook. Voeg vervolgens de sesamolie en sperziebonen toe en schep alles goed door elkaar. Haal de pan van het vuur en dek deze af.
4. Ga aan de slag met de kip. Snijd de kip in stukjes, meng de stukjes kip met maïzena en een snufje peper en zout. Verhit de rest van de zonnebloemolie in een wok en bak de kip in 5 minuten gaar. Voeg oestersaus toe en warm verder door.
5. Presenteer de kip en sperziebonen op een bord en garneer met bosui.

Per kip sesam: 310 kcal | 29 gram eiwit | 14 gram koolhydraten | 15 gram vet

Voorbeelddagmenu I

Ontbijt | 08:00 uur

Glutenvrije mini pancakes, 4 stuks + 1 kop zwarte (cafeïnevrije) koffie

Tussendoortje 1 | 10:00 uur

Biologische naturel kwark, 250 ml. + 1 kiwi + 1 mok groene thee

Lunch | 12:30 uur

Avocado sandwich, 1 snee + 2 glazen water

Tussendoortje 2 | 15:00 uur

Banaan, 1 stuk + 1 mok groene of zwarte thee

Avondeten | 17:30 uur

Broodje vega burger speciaal, 1 stuk + 2 glazen water

Tip: die diepvriespizza kost gemiddeld zo een 10-15 minuten aan “wachttijd”, oftewel bereidingstijd, terwijl een gezond zelfgemaakt broodje vega burger speciaal ook binnen 15 minuten klaar kan zijn!

Tussendoortje 3 | 20:30 uur

Handje ongezouten noten naar keuze, 20 gram + 1 beker warme halfvolle melk

Voorbeelddagmenu II

Ontbijt | 09:00 uur

Koolhydraatarme avocado sandwich, 1 stuk + 2 glazen water.

Tussendoortje 1 | 11:00 uur

Latte of cappuccino, 1 kop + 1 volkorenbiscuit

Lunch | 13:30 uur

Pompoensoep, 1 kom + 2 snee volkorenbrood zonder beleg + 1 groot glas water

Tussendoortje 2 | 16:00 uur

Bakje fruitmix, max. 200 gram vers fruit + 1 mok groene thee

Avondeten | 18:30 uur

Kip sesam, 1 portie + 200 gram gekookte krieltjes + 2 glazen water

Tussendoortje 3 | 21:00 uur

Pure chocolade met hele hazelnoten, 4 blokjes + 1 mok kamille thee

Opmerking: hoe gezonder je dagelijks eet, hoe efficiënter je energieniveau op termijn zal stijgen en hoe groter dus de kans dat je sneller uit die onplezierige burn-out komt. Om deze reden is het erg belangrijk de diepvriespizza en afhaal Chinees voortaan te laten voor wat het is te kiezen voor gezondere alternatieven.