

Introductie

Dit document omvat uw persoonlijke voedingsschema en bevat de volgende adviezen:

- Voor u relevante voedingsregels/informatie. Wat is voor u gezonde voeding en wat niet?
- Persoonlijk voedingsschema 1,2 of 3 weken (op basis van uw doelen, budget, gewicht, klachten etc.)
- Overzicht van belangrijkste voedingsfouten & specifieke adviezen
- Supplementen advies ter ondersteuning van de (gezonde) voeding en (eventuele) klachten. Hierbij kijken wij ook naar mogelijke interacties met (eventuele) medicatie

U heeft gekozen voor het volgende voedingsschema:

Uw doelstelling(en):

Voedingsschema voor:

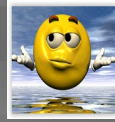
U heeft gekozen voor het volgende budget:





Voeding voor elke dag

- Groente en fruit
- Noten
- Pitten (bv. pijnboompitten)
- Zaden (bv. chiazaad)
- Knollen (bv. pastinaak)
- Eieren (1 p/d eigeel nog vloeibaar)
- Koudgeslingerde honing
- Superfoods
- Verhitten: kokosolie, rijstolie, ongezoeten roomboter
- Koud: olijfolie
- Yoghurt



Voeding met mate

- Vlees/Vis (2-3 x per wk)
- Pasta's, rijst, brood (bij voorkeur quinoa, zilvervliesrijst of volkoren speltpasta)
- Alceohol (1-2 glazen per dag en 2 dagen in de week geen alcohol)
- melkproducten
- Kaas
- Koffie en thee (max 2 koppen per dag)



Voedsel te vermijden

- Geraffineerde suikers
- Transvetten (koekjes, snoepjes, chips)
- Halvarine/margarine boter uit flesjes
- "Versgeperste" vruchtensappen (100%) uit supermarkt
- Varkensvlees
- Bewerkte/voorverpakte voeding (E-nummers, zout, suiker) in pakjes/zakjes
- Light producten



Belangrijke voedingsregels

- Kauw voedsel goed (20x) per hap
- Let goed op voedingscombinaties (zie E-book)
- Eet niet te snel

Wk1

Dagmenu Maandag!

Ontbijt

- 100 gram kipfilet
- 150 ddok

- dcdcdc
- sssxsxsxsx

Lunch

sxsxsc

Tussendoortjes

sxsxs

Diner

sxsxs

- 1 x Magnesium
- 1 x sdddd
- 1 cdcscdsc

Drink 2 liter spa blauw
en 3 koppen groene thee!

Lekker en gezond!

Totaalscore calorieën: euhh daar doen we dus niet aan!

Wk1

Dagmenu Dinsdag!

Ontbijt

- 100 gram kipfilet
- 150 ddok
- dcdcdc
- sssxsxsxsx

Lunch

sxsxsc

Tussendoortjes

sxsxsx

Diner

sxsxsx

- 1 x Magnesium
- 1 x sdddd
- 1 cdcdscdsc

Drink 2 liter spa blauw
en 3 koppen groene thee!

Lekker en gezond!

Totaalscore calorieën: euhh daar doen we dus niet aan!

Belangrijkste voedingsfouten:

- ☐ Spreiding door de dag (tijdstip)
- ☐ Te grote hoeveelheden voedsel in het algemeen
- ☐ Teveel voedingsproducten en te weinig (verse) voedingsmiddelen
- ☐ Teveel dierlijk voedsel, vet
- ☐ Teveel zetmeelrijke voeding
- ☐ Teveel zout
- ☐ Te weinig fruit
- ☐ Te weinig groenten, vooral rauwe groenten
- ☐ Geen goed zuur-base evenwicht
- ☐ Verstoring natrium – kalium verhouding
- ☐ Verkeerde voedingscombinaties
- ☐ Andere voedingsfouten:

Aanvullende (natuurgeneeskundige) adviezen:

- ☐ Begin de dag met glas spa blauw met halve uitgeknepen citroen
- ☐ Gebruik dagelijks 1 tl ceylonkaneel
- ☐ 5-6 uur niet eten tussen 3 hoofdmaaltijden
- ☐ Drink x liter spa blauw per dag (ontgiften)
- ☐ Weeg uzelf max. 1 x per 2 weken
- ☐ Let beter op juiste voedingscombinaties (bijgevoegd)
- ☐ Eet niet na 21:00 s'avonds
- ☐ 1 dag per week geen supplementen (gewenning)
- ☐ Eet (maaltijd/tussendoortje) binnen 30 min. na sporten
- ☐ Volg een DSR massage (betere ontgifting, doorbloeding)
- ☐ Vast 2 x per jaar (detox kuur bv. Sapvasten 3 dagen)
- ☐ 1 uur voor slapen geen tv/computer
- ☐ Probiotica kuur (geen yakult) 3 x per jaar
- ☐
- ☐