

1 BALANCE

fit en vitaal



TOELICHTING EN TIPS



OVER MIJ

Ik ben Lorraine, oprichtster van 1BALANCE. Uit eigen ervaring weet ik hoe lastig het kan zijn om af te vallen; ik had zelf jarenlang last van overgewicht. Ik heb eindeloos veel dieten geprobeerd, maar niks leek blijvend te werken. Pas toen ik mijn manier van eten veranderde (en méér ging eten dan ik gewend was) lukte het me om af te vallen. Inmiddels heb ik al ruim 7000 andere vrouwen succesvol geholpen om hun streefgewicht te bereiken!

Dit programma is géén dieet, maar helpt je om je eetpatroon op een gezonde manier aan te passen. Elke week krijg je een nieuw weekmenu, met gezonde en lekkere recepten. Lukt het een dag niet om je aan het menu te houden? Dat is echt geen ramp; pak de volgende dag gewoon de draad weer op. Ook is het geen probleem als je af en toe iets lekkers ernaast neemt. Uiteraard geldt wel dat hoe vaker je dit doet, hoe langzamer het afvallen zal gaan. Maak dus bewuste keuzes en kies alleen de producten die je écht heel lekker vindt.

Ik wens je veel succes met mijn programma!

Liefs,

Lorraine



TOELICHTING

Zes eetmomenten

Het is de bedoeling dat je alles eet wat op het menu staat.

De menu's bevatten zes eetmomenten per dag; drie maaltijden en drie tussendoortjes. Dit helpt enorm bij het op gang houden van je vetverbranding.

Je kunt je vetverbranding vergelijken met het vuurtje van een kachel; als je deze goed wilt laten branden gooi je ook niet

1x per dag een groot blok hout erop. Juist door wat vaker kleinere blokken hout erin te stoppen houdt je je motor draaiende! Zo werkt het ook met je lichaam.

Daarnaast voorkomen de zes eetmoment dat je honger krijgt; dit zorgt ervoor dat je minder snel geneigd bent om te gaan snaaien.

1500 kcal

De schema's bevatten 1500 kcal per dag. Dit is het aantal kcal dat je elke dag nodig hebt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. En een gezond lichaam valt makkelijker af! Gemiddeld verbruikt een vrouw circa 2000 kcal per dag, als je overgewicht hebt vaak nog meer.

Door er elke dag een uur bij te wandelen (dit mag verspreid over de dag), is het mogelijk om gemiddeld een kg per week af te vallen. Denk je dat 1500 kcal toch te veel is voor jou? Dan mag je altijd het laatste tussendoortje achterwege laten.



Week 1, dag 1

Hoeveelheid Kcal Eiwit Koolh Vet

Ontbijt

1.5	schaaltje	Yoghurt halfvolle	225	gram	115	9,45	10,13	3,38
2.5	eetlepel	Muesli z suiker	25	gram	96	2,58	17,28	1,85
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72	0,48	14,16	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

1	portie	Noten ongezouten naar keuze	10	gram	64	2,15	1,22	5,51
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72	0,48	14,16	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

1	stuks	Broodje bruin zacht, bol	50	gram	123	5,00	21,50	1,25
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
0.5	eetlepel	Pesto	10	gram	43	1,02	0,51	4,09
2	portie	Kipfilet (beleg)	30	gram	50	9,99	0,00	1,20
0.6	glas	Drinkyoghurt mager	150	ml	45	4,50	6,75	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

1	stuks	Broodje bruin zacht, bol	50	gram	123	5,00	21,50	1,25
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Rosbief (beleg)	15	gram	25	3,99	0,00	0,99
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

1	stuks	Tortillawrap	40	gram	128	3,80	21,60	2,80
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10	gram	90	0,00	0,00	10,00
0.5	portie	Mais	50	gram	57	1,65	11,50	0,50
0.8	portie	Kidneybonen, rode	80	gram	79	7,12	11,52	0,56
1	stuks	Paprika rode vers	80	gram	20	0,80	4,80	0,00
1	portie	Kipfilet rauw	100	gram	110	22,80	0,00	0,90
0.7	portie	Taco seasoningmix (Kruidenmix)	10	gram	21	0,60	3,60	0,45
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

2	stuks	Rijstwafel, meergranen	16	gram	61	1,60	12,00	0,48
2	schaaltje	Rauwkost	100	gram	18	1,20	2,10	0,10
0.5	portie	Kipfilet, gerookt	50	gram	55	11,00	0,50	1,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Totaal		1.520	95 g	175 g	42 g
			25%	46%	25%
Origineel		1.520	95 g	175 g	42 g
			25%	46%	25%
			Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Bak de kip in de olie en voeg kruiden toe naar smaak. Laat de kidneybonen uitlekken en voeg deze toe aan de kip. Vul de wrap met rauwe groenten en de kip.