

1 BALANCE

fit en vitaal



VOEDINGSSCHEMA & TIPS



WELKOM

Leuk dat je gaat starten met mijn programma!

Bij 1BALANCE draait gezondheid en afvallen om balans. Ik geloof dus niet in streng dieten, maar help je liever op een gezonde manier afvallen. Zo blijf je ook op langere termijn resultaat zien. Als de basis gezond is, kan je echt wel eens iets lekkers nemen! Met mijn unieke programma heb ik al heel veel mensen naar een gezonde leefstijl geholpen.

In dit e-book geef ik een toelichting op het programma en deel ik een aantal praktische tips met je.

Groetjes, Lorraine van 1BALANCE



TIPS | 1,2,3... STARTEN

Daar gaan we dan

Wellicht vraag je je af wanneer je het beste kan beginnen, en hoe je het zo perfect mogelijk kan doen. Mijn advies is om gewoon direct van start te gaan, ook als het niet helemaal perfect kan. Sterker nog, het hoeft niet perfect om toch resultaat te boeken! Ook als je alleen de dagmaaltijden volgt en in de avonden nog iets anders kiest (omdat dat zo uitkomt), kan je gewoon afvallen. Het is wel belangrijk dat je zoveel mogelijk de hoeveelheden aanhoudt die in het menu staan. Je zult waarschijnlijk merken dat je in de avonden al snel wat minder trek hebt, en daardoor vanzelf minder grote porties opschept. Dit komt doordat je overdag zoveel mag eten.

Valkuil

Ik gaf al aan dat je niet alles perfect hoeft te doen. Natuurlijk is het zo dat hoe beter je het programma volgt, hoe meer resultaat je zult zien. De valkuil waar veel vrouwen echter in stappen, is dat ze het zo perfect willen doen dat elke dag die minder goed gaat als verloren wordt beschouwd. De gedachte is dan al snel: "Nu maakt het niet meer uit". Zonde, want elke extra kcal die je eet maakt wél uit. Heb je een keer iets lekkers tussendoor gehad? Doe daar niet te moeilijk over, maar doe dan de rest van de dag juist extra goed je best.



TOELICHTING

Voedingsschema's

De voedingsschema's voor vrouwen bevatten circa 1500 kcal per dag. Het is de bedoeling dat je alles eet wat op het menu staat; zo weet je zeker dat je al je voedingsstoffen binnen krijgt. Een volwassen vrouwenlichaam verbrandt gemiddeld 2000 kcal per dag, als je overgewicht hebt vaak nog meer. Door de schema's te volgen (en voldoende te bewegen) zul je dus snel resultaat zien!

Per maaltijd staat precies vermeld hoeveel je mag eten.

Staat er iets tussen wat je niet lekker vindt? Gebruik dan de variatielijst om het product te vervangen voor iets anders. Zo kan je het schema helemaal op jouw voorkeuren afstemmen. Onthoud wel: het programma is een richtlijn. Een keer afwijken is dus echt niet erg! Staan er dingen tussen die je niet zo lekker vindt? Gebruik dan de variatielijst om deze te vervangen.

Eitjes

Een ei is qua voedingswaarde lastig te vervangen; deze vind je dan ook niet op de variatielijst terug. Houd je echter van een eitje? Je mag je broodbeleg 3 x per week vervangen door een gekookt eitje.



TIPS | BEWEGING

Beweging

Om gezond en toch snel af te kunnen vallen is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Dit houdt in dat je elke dag een uur matig intensief beweegt (wandelen of fietsen), verspreid over de dag. Grofweg houdt dit in dat je minimaal 7000 stappen per dag zet (hoe meer hoe beter natuurlijk). Een horloge met stappenteller kan je helpen om deze doelen te behalen.

Naast beweging is ook sport belangrijk: ons advies is om minimaal 2x in de week te sporten. Sporten helpt je niet alleen bij het verbranden van vet, maar ook bij spieropbouw. Hoe meer spieren je hebt, hoe makkelijker het afvallen zal gaan. Spieren verbranden in rust namelijk meer kcal dan vet!



TIPS | KOOLHYDRATEN

Koolhydraten

In de menu's komt regelmatig brood voor. Veel mensen denken dat je van alle koolhydraten dik wordt. Echter, we eten al 10.000 jaar brood en hebben pas sinds 30 jaar last van overgewicht. Met volkoren producten kan je gewoon afvallen, mits je deze met mate eet (en bij voorkeur overdag). In de ochtend kan je lichaam het makkelijkst koolhydraten verbranden.

Suiker, wit brood en witte pasta zijn wel echte dikmakers; ze bevatten geen vezels en geen vitaminen. Lege vulling dus, die ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel snel stijgt.

In ons programma maken we vooral gebruik van volkoren producten. De vezels hierin zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft, waardoor je lichaam niet onnodig veel insuline hoeft aan te maken. Insuline is een hormoon dat bijdraagt aan vetopslag, én deels verantwoordelijk is voor het ontwikkelen van suikerziekte. Deze wil je dus zoveel mogelijk vermijden.



TIPS | DRINKEN

Drinken

Bij elk eetmoment staat een glas water vermeld. Dit helpt je om elke dag voldoende te drinken. Dit helpt je niet alleen bij afvallen, maar zorgt er ook voor dat je lichaam de afvalstoffen kan afvoeren. Super belangrijk dus!

Wellicht vraag je je af of je ook iets anders mag drinken naast water. Thee mag je onbeperkt drinken, voor koffie geldt dat je maximaal 3 koppen per dag kunt drinken (zonder suiker). Cafeïne zorgt voor een lichte stressreactie in je lichaam, wat weer impact heeft op je hormoonhuishouding. Dit kan het afvallen in de weg staan; drink het daarom bij voorkeur met mate (of kies voor cafeinevrije koffie).

Frisdranken kan je beter zoveel mogelijk vermijden; deze bevatten immers veel suikers. Ook light frisdranken zijn niet gezond. Ze bevatten geen kcal, maar wel zoetstof. Dit rommelt met je hormoonhuishouding en houdt je dranf naar zoetigheid in stand. Met mate dus!



TIPS | BALANS

Balans

Bij een gezonde leefstijl draait het allemaal om balans! Als de basis gezond is, dan is het echt niet erg om af en toe een biertje, worst, kaas, taart of iets anders lekkers te nemen. 80% gezond, en dan mag de overige 20 % wat ons betreft best iets minder gezond zijn.

Leg de lat dus niet meteen te hoog. Dit programma is géén dieet, maar een gezonde leefstijl waarbij er ruimte is voor minder gezonde dingen. Met mate, zodat je resultaat blijft zien.

Een handige tip voor gezond afvallen is om standaard de helft van iets lekkers te nemen. Zo beperk je het aantal kcal enorm. Kies daarnaast alleen voor de dingen die je écht heel lekker vindt. Zo voorkom je dat je extra kcal binnen krijgt van producten waar je niet eens echt van geniet.



Week 5, dag 1

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Pindakaas, 100%	15	gram	90	3,90	1,80	7,20
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Honing	15	gram	48	0,05	12,00	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas 30+	20	gram	58	5,98	0,00	3,54
1	portie	Ham rauwe/hesp gedroogd (beleg)	10	gram	19	2,28	0,00	1,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

1	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	150	gram	101	15,15	5,85	0,90
1	stuks	Banaan	100	gram	95	1,20	20,40	0,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

3	opscheplepel	Aardappelen gekookt	150	gram	125	3,45	25,20	0,00
6.7	schaaltje	Prei vers	200	gram	58	4,00	5,80	1,60
1	portie	Runderentrecote rauw	100	gram	165	22,20	0,00	8,10
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10	gram	90	0,00	0,00	10,00
1	portie	Vleesjus authentieke (Knorr)	50	ml	10	0,35	1,50	0,25
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Houmous	20	gram	69	1,30	2,40	6,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Totaal	1.492	78 g	148 g	59 g
		21%	40%	36%
Origineel	1.493	78 g	148 g	59 g
		21%	40%	36%
		Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De entrecote bakken in olie. Aardappelen en groente koken. Serveer met de jus.

Week 5, dag 3

Hoeveelheid Kcal Eiwit Koolh Vet

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
2	portie	Kaas smeer- 20+	30	gram	46	5,10	0,99	2,34
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

1	schaaltje	Yoghurt magere	150	gram	57	6,15	5,85	0,15
1	stuks	Perzik	110	gram	45	1,10	8,69	0,00
1	stuks	Mandarijn	55	gram	25	0,50	5,23	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Filet américain (beleg)	15	gram	36	2,73	0,27	1,11
1	portie	Achterham/hesp (beleg)	15	gram	20	2,69	0,29	0,89
1	klein glas	Sojadrank original Alpro	150	ml	59	4,50	3,60	2,70
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Houmous	20	gram	69	1,30	2,40	6,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

3	opscheplepel	Rijst zilvervlies/basmati bereid	90	gram	118	2,97	20,97	1,44
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45	0,00	0,00	5,00
1.3	portie	Kipfilet rauw	125	gram	138	28,50	0,00	1,13
2.5	opscheplepel	Doperwten diepvries	125	gram	116	7,50	18,50	0,00
1	stuks	Paprika rode vers	80	gram	20	0,80	4,80	0,00
0.6	schijf	Ananas vers	60	gram	34	0,24	7,20	0,00
1.2	portie	Kerriesaus (Jumbo)	60	ml	34	0,60	3,66	1,50
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

1.5	schaaltje	Yoghurt magere	225	gram	86	9,23	8,78	0,23
1	stuks	Peer	130	gram	72	0,39	14,95	0,00
1	stuks	Mandarijn	55	gram	25	0,50	5,23	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Totaal		1.514	89 g	176 g	38 g
			23%	47%	22%
Origineel		1.516	89 g	176 g	38 g
			23%	46%	23%
			Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De kip in reepjes snijden. Paprika in reepjes snijden. De kip wokken in olie voor ongeveer 5 minuten. Doperwten en paprika toevoegen en meewokken.

Ananas toevoegen en rustig doorscheppen. Saus bereiden, toevoegen en verwarmen.

Week 5, dag 4

Hoeveelheid Kcal Eiwit Koolh Vet

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	portie	Pindakaas, 100%	15	gram	90	3,90	1,80	7,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas 30+	20	gram	58	5,98	0,00	3,54
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	124	5,65	19,70	1,65
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Achterham/hesp (beleg)	15	gram	20	2,69	0,29	0,89
1	stuks	Ei gekookt	66	gram	84	8,65	0,00	7,00
1.3	klein glas	Sojadrink original Alpro	200	ml	78	6,00	4,80	3,60
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

1	snee	Volkorenbrood	35	gram	82	3,08	14,18	0,88
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

2	portie	Penne volkoren gekookt	100	gram	131	4,40	24,80	1,00
1.3	portie	Kipfilet rauw	125	gram	138	28,50	0,00	1,13
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45	0,00	0,00	5,00
0.5	portie	Champignon vers	75	gram	14	1,73	0,30	0,00
4.2	schaaltje	Prei vers	125	gram	36	2,50	3,63	1,00
1	stuks	Paprika rode vers	80	gram	20	0,80	4,80	0,00
1.3	portie	Pastasaus	100	gram	60	2,00	11,00	0,80
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

1	schaaltje	Yoghurt magere	150	gram	57	6,15	5,85	0,15
1	stuks	Perzik	110	gram	45	1,10	8,69	0,00
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
Totaal					1.509	94 g	157 g	48 g
						25%	42%	29%
Origineel					1.510	94 g	157 g	48 g
						25%	42%	29%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De kip in reepjes snijden. Prei, champignons en paprika klein snijden. De kip wokken in olie voor ongeveer 5 minuten. Prei, champignons en paprika toevoegen en wokken voor ongeveer 3 minuten. Pastasaus toevoegen en doorwarmen.