



*Simpelweg
Karin*

Seizoenswijzer

Ga dag na dag voor gezond, maar vooral eenvoudig lekker!



www.karinplan.be



JANUARO

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSFRUIT : ANANAS-APPEL-BANANEN-CITROENEN-KIWI-MANDARIJNEN-MANGO-PEREN-POMPELMOES-SINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : AARDPEER-KNOLSELDER-CHAMPIGNONS-PASTINAAK-POMPOEN-PREI-RAAP-RODE BIET-RODE KOOLSAVOOIKOOL-SCHORSENEREN-SPRUITEN-UI-VELDSLA-WITLOF-WITTEKOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT: VERS FRUIT MET COCOSCRÈME EN ZADENMENGELING

KIES STEEDS MEERDERE SOORTEN FRUIT, HOU JE AAN DE REGEL VAN MINSTENS DRIE VERSCHILLENDE KLEUREN OP JE BORD

– TUSSENDOOR EEN STUK FRUIT OF YOGHURT

LUNCH : KNOLSELDERSOEP MET PEER EN BLAUWE KAAS

1 KLEINE KNOLSELDER GESCHILD EN IN BLOKJES – 2 PEREN GESCHILD EN IN BLOKJES GESNEDEN – 4 KOPPEN KIPPEBOUILLON +/- 1L – 2/3 KOP ROOM – 4 EETLEPELS VERS GEHAKTE BIESLOOK – 250 GR SCHIMMELKAAS VERKRUIMELD EN OP KAMERTEMPERATUUR.

BRENG KNOLSELDER, PEREN EN BOUILLON AAN DE KOOK. KLOP DE ROOM LICHT OP TOT EEN STEVIGE MAAR NIET STIJVE MASSA EN DOE DE BIESLOOK ERBIJ – MIX DE SOEP EN SERVEER. GARNEER MET DE VERKRUIMELDE BLAUWE SCHIMMELKAAS EN EEN SCHEP ROOM

– TUSSENDOOR : RAUWE WORTELJTJES EN KERSTOMAATJES

AVOND : GEGRATINEERDE SPRUITJES MET SPEKJES.

1 KG SPRUITJES – 250 GR GEROOKTE SPEKBLOKJES – GERASPTE KAAS NAAR SMAAK

KOOK DE SPRUITJES GAAR. DOE ZE IN EEN OVENSCHAAL. BAK DE SPEKBLOKJES EN DOE BIJ DE SPRUITJES. DOE ER DE GERASPTE KAAS OVER EN ZET ONGEVEER 20 MIN. IN EEN VOORVERWARMDE OVEN OP 180°.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.

TIP EET TIJDENS DE MAALTIJDEN TOT JE EEN VERZADIGINGSGEVOEL HEBT. ZO KAN JE EEN TUSSENDOORTJE LATEN. WANT TELKENS WANNEER JE EET, ZAL JE LICHAAM JE SUIKERBALANS IN WERKING ZETTEN WAARDOOR JE – HONGER KRIJGT!

BEPERK DE INNAME VAN KOOLHYDRATEN ZOVEEL MOGELIJK.

DRINK MINSTEN 1.5L PLAT WATER ELKE DAG.



FEBRUARO

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : ANANAS-APPEL- AVOCADO-BANANEN-CITROENEN-KIWI-MANDARIJNEN-MANGO-PEREN-
POMPELMOESSINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : AARDPEER-GROENE SELDER-KNOLSELDER-KOOLRAAP-CHAMPIGNONS-PASTINAAK-POMPOEN-PREI-RAAP-RODE
BIET-RODE KOOL-SAVOOIKOOL-SCHORSENEREN-SPRUITEN-UI-VELDSLAVITLOF-WITTEKOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT: VERS FRUIT MET GRIEKSE YOGHURT EN ZADENMENGELING –

TUSSENDOR EEN STUK FRUIT EN WAT NOTEN

LUNCH : AVOCADO MET KERSTOMAATJES EN EEN HARDGEKOOKT EI EN ZELFGEMAAKT MAYONNAISE

SNIJ DE AVOCADO OVERLANGS IN DE HELFT ROND DE PIT EN HAAL DE PIT ERUIT. SCHEP HET VRUCHTVLEES MET EEN LEPEL IN ÉÉN KEER
UIT DE SCHIL. SNIJ DE HALVE AVOCADO'S IN PARTJES EN LEG OP JE FAVORIETE BORD. KRUID MET PEPER EN ZOUT EN WAT OLIJFOLIE
EN ENKELE DRUPPELS CITROENSAP. SNIJD DE KERSTOMAATJES IN TWEE EN VERDEEL OVER DE AVOCADO. PEL HET HARDGEKOOKT EI EN
SNIJ IN MAANTJES EN LEG DEZE STERSGEWIJS OP DE AVOCADO EN DE TOMAATJES. NOG EEN BEETJE BIJKRUIDEN MET ZWARTE PEPER,
ZOUT EN EVENTUEEL ANDERE KRUIDEN, EN NOG EEN BEETJE OLIJFOLIE. GARNEER MET DE ZELFGEMAAKTE MAYONNAISE.

TUSSENDOR : RAUWE WORTEL TJES

AVOND : GESTOOFDE PREI MET GELAKTE KIPPEREEPJES : 4 STUKKEN WIT VAN DE STOOPREI IN RINGETJES GESNEDEN EN GEWASSEN –
250 GR KIPPEFILET IN REEPJES – OLIJFOLIE – BALSAMICOAZIJN -ZWARTE PERER EN ZOUT

DOE EEN STEVIGE SCHEUT OLIJFOLIE IN EEN DIEPE PAN EN VERWARM. STOOF DE PREIRINGEN ZACHTJES GAAR EN BRENG OP SMAAKT
MET ZWARTE PEPER EN ZOUT. MENG 4 EL OLIJFOLIE MET 4 EL BALSAMICOAZIJN EN VERWARM HET MENGSEL IN EEN PAN.
CARAMELISEER DE KIP ONDER V IN EEN DIEP VOORTDUREND DRAAIEN EN ROEREN TOT ALLE VOCHT IS OPGENOMEN. SERVEER DE
GESTOOFDE PREI BORD EN SCHIK DE KIPPENREEPJES ERBOVENOP.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDORTJE, OOK DAT
WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO
ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.

TIP : PROBEER 500 GR GROENTEN PER PERSOON PER KEER TE ETEN.



MAART

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : APPEL- MANGO-POMPELMOES-SINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : BLOEMKOOL-GROENE SELDER-KNOLSELDER-KOOLRAAP-CHAMPIGNONS-PASTINAAK-POMPOEN-PREI-RAAPRADIJS
-RODE BIET-RODE KOOL-SAVOOIKOOL-SCHORSENEREN-SPINAZIE-SPRUITEN-UI-VELDSLAWITLOF-WITTEKOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : POMPELMOES-SINAASAPPELMIX MET HAVERMOUT EN SOJAMELK

DOE DE HELFT POMPELMOESPARTJES EN DE HELFT SINAASAPPELPARTJES IN EEN SCHAALTJE; STROOI ER 50 GR HAVERMOUT OVER, VUL AAN MET MELK EN ZET 2 MIN IN DE MICROGOLFOVEN

TUSSENDOOR : STUKJE MANGO

LUNCH : TOAST CHAMPIGNON : 1 SNEE (DIK) VOLKORENBROOD GETOAST; 200 GR CHAMPIGNONS IN ZIJN GEHEEL IN OLIJFOLIE GEBAKKEN MET LOOK EN OP HET EINDE AANGEVULD MET VERS GEHAKTE PETERSELIE. DOE DEZE MENGELING OP DE TOAST

TUSSENDOOR : HANDVOL NOTEN EN EEN POTJE GRIEKSE YOGHURT NATUUR

AVOND : BLOEMKOOLPUREE MET GARNALEN : - 300 GR GARNALEN - 1 GROTE BLOEMKOOL (OF UIT DE DIEPVRIES)

KOOK DE BLOEMKOOL GAAR EN PUREER MET OLIJFOLIE (NIET TE FIJN) BRENG OP SMAAK MET ZWARTE OF CAYENNEPEPER, ZOUT EN NOOTMUSKAAT. EVENTUEEL EEN KLEIN SCHEUTJE TRUFFELOLIE KAN DE PUREE INTENSER MAKEN. SERVEER DE PUREE EN STROOI ER DE GARNALEN OVERHEEN.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.

TIP : ALTIJD EEN PORTIE VERSE SOEP IN DE IJSKAST KAN EEN GOED ALTERNATIEF ZIJN VOOR OFWEL DE LUNCH OF EEN TUSSENDOORTJE.



APRIL

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSFRUIT : MANGO-POMPELMOES-SINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ASPERGES-BLOEMKOOL-GROENE SELDER-CHAMPIGNONS-PREI-RAAP-RADIJS -RODE BIET-SPINAZIESPRUITEN-UI-WITLOF.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : VERSE MANGO IN BLOKJES – 2 EL CHIAZAAD EN 250 GR GRIEKSE YOGHURT

TUSSENDOORTJE : ZELFGEMAAKTE CHOCOLAATJES MET STUDENTENHAVER : - 100 GR PURE (+70 %) CHOCOLADE – NOTEN NAAR KEUZE-KOKOS – GEPOFTE QUINOA – GRANOLA – CRANBERRIES,-.....

SMELT DE CHOCOLADE AU BAIN-MARIE – SCHEP DE CHOCOLADE MET EEN LEPEL OP EEN SCHAAL MET BAKPAPIER. DUW DE CHOCOLADE WAT PLAT MET DE BOLLE KANT VAN DE LEPEL. VOEG DE NOTEN, HET GEDROOGD FRUIT, ETC. TOE EN LAAT HARD WORDEN IN DE KOELKAST. BEWAAR OP EEN KOELE PLAATS

LUNCH : VOLKOREN SPELTBROOD MET EIER-SALADE, BIESLOOK EN TOMAAT - TWEE SNEETJES VOLKOREN/SPELTBROOD PER PERSOON - 4 EIEREN HARDGEKOOKT - 1 EL ZELFGEMAAKTE MAYONNAISE EN 1 EL VOLLE YOGHURT – 1 TL OLIJFOLIE -SNUIFJE KURKUMA – ZWARTE PEPPER – ZOUT – FIJNGEHAKTE BIESLOOK – GROFGEHAKTE BLADPETERSELIE – 8 KERSTOMAAJTJES ONTPIT EN IN KLEINE STUKJES GESNEDEN – PLET DE EIEREN FIJN – VOEG DE MAYONNAISE EN DE YOGHURT TOE, DE OLIJFOLIE, KURKUMA, PEPPER EN ZOUT EN MENG GOED. VOEG HIER DE BIESLOOK EN DE TOMATENSTUKJES AAN TOE EN MENG OPNIEUW. BELEG EEN SNEETJE BROOD, GARNEER MET DE BLADPETERSELIE EN LEG ER NOG EEN SNEETJE BOVENOP. OOK LEKKER IN COMBINATIE MET EEN KOM VERSE GROENTESOEP.

TUSSENDOOR : EEN STUKJE FRUIT UIT DE SEIZOENSMAND

AVOND : SPINAZIE -KERSTOMAAJTJES EN ZALM

350 GR SPINAZIE PP – 1 BAKJE KERSTOMAAJTJES – ZALMFILET

VERWARM DE OVEN P 180° - STRIJK DE ZALM IN MET OLIJFOLIE EN KRUID MET ZWARTE PEPPER EN EEN SNUIFJE ZOUT – ZET IN DE OVEN VOOR +/- 20 MIN.

DOE IN EEN GROTE PAN VEEL OLIJFOLIE EN GAAR DE SPINAZIE AL ROEREND. VOEG DE GEHALVEERDE TOMAATJES TOE EN BLIJF ROEREN TOT DIT EEN FLUWELACHTIGE SAUS WORDT. SERVEER N EEN DIEP BORD EN LEG DE ZALM ERBOVENOP.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.

TOMATEN ZIJN ÉÉN VAN DE GROENTEN DIE JE EIGENLIJK DAGELIJKS ZOU MOETEN ETEN. ZE BEVATTEN ONGELOOFLIJK VEEL ANTIOXYDANTEN EN ZIJN ÉÉN VAN DE BESCHERMERS TEGEN ERNSTIGE AANDOENINGEN ZOALS KANKER.

MEO



MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : MANGO-POMPELMOES-SINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ASPERGES-BLOEMKOOL-ERWTEN-GROENE SELDER-CHAMPIGNONS-KOOLRABI-KROPSLA-PREI-RAAPRADIJS -SPINAZIE-SPITSKOOL-UI-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : HAVERMOUTPAP MET CHOCOLADESMAAK EN NOOTJES - 50GR HAVERMOUT IN EEN SCHAALTJE MET NOTEN GROF GEPLET (NAAR KEUZE) EN EEN BEETJE PURE CHOCOLAE (+ 70 %) IN KLEINE STUKJES ERONDER GEMENGD, ONDERGEDOMPELD IN SOJAMELK, 2 MIN IN DE MICROGOLFOVEN EN KLAAR IS JE ONTBIJT

TUSSENDOOR : EEN HARTIGE HAP - GUACAMOLE MET GRIJZE GARNAALTJES – 1 KL AVOCADO – OLIJFOLIE PEPER EN ZOUT, EVENTUEEL KRUIDEN NAAR SMAAK EN PERIODE (KORIANDER-BIESLOOK-DILLE-LOOK-.....) 50 GR GARNALEN
PRAK HET VRUCHTVLEES VAN DE AVOCADO FIJN EN MENG MET DE FIJNGEHAKTE KRUIDEN, ENKELE DRUPPELS CITROENSAP OM VERKLEURING TE VOORKOMEN EN DE OLIJFOLIE, BRENG OP SMAAK MET PEPER EN ZOUT MENG TOT EEN SMEUÏGE MASSA. GARNEER MET ENKELE GANAALTJES

DIT IS EENS STEVIG TUSSENDOORTJE EN IS OOK TE SERVEREN ALS AMUSE HAPJE OF VOORGERECHTJE.

LUNCH : OMELET MET UI EN TOMAAT – 2 EIEREN – ÉÉN ZOETE WITTE UI IN RINGEN GESNEDEN – 1 GEPELDE TOMAAT IN REEPJES GESNEDEN - FRUIT DE UI EN DE TOMAAT IN EEN BEETJE OLIJFOLIE OF GEKLAARDE BOTER – VOEG DE LOSGEKLOPTE EIREN ERAAN TOE EN BRENG OP SMAAK MET PEPER EN ZOUT. JE KAN HIER GERUST MEER EXTRA GROENTJES BIJVOEGEN.

TUSSENDOORTJE : GRIEKSE YOGHURT MET NOTEN NAAR SMAAK

AVOND : KABELJAUW IN EEN ERWTENCURRYSOEPJE : - 100 GR KABELJAUW – ½ KILO DOPERWTJES (VERS OF DIEPVRIES) – 3 KNOFLOOKTEENTJES – GROENE CURRYPASTA

KOOK DE ERWTJES MET DE KNOFLOOKTEENTJES GAAR IN EEN BEETJE WATER (TOT ZE HALF ONDER STAAN) MENG ER DE GROENE CURRYPASTA ONDER. WANNEER DE ERWTJES GAAR ZIJN MIX JE ZE TOT EEN DIKKE SAUS (EVENTUEEL ZEVEN DOOR EEN PUNTZEEF OM EEN FIJNER RESULTAAT TE BEKOMEN MAAR DAN MIS JE DE EXTRA VEZELS).

GAAR DE KABELJAUW IN OLIJFOLIE IN DE OVEN OP 180° IN +- 20 MINUTEN. SERVEER DE VIS IN EEN DIEP BORD MET DE SAUS EROMHEEN.

WANNEER JE SAUS OVER HEBT, KAN JE DEZE AANLENGEN MET EEN GROENTEBUILLON EN NOG EVEN LATEN DOORKOKEN EN DAN HEB JE EEN HEERLIJK LENTESOEPJE.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



JUNI

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSFRUIT : AARDBEI-ABRIKOZEN-FRAMBOZEN-KERSEN-NECTARINEN-PERZIKKEN-RODE BESSEN-SINAASAPPELEN-ZWARTE BESSEN

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ARTISJOK-ASPERGES-BLOEMKOOL-BROCCOLI-ERWTEN-GROENE SELDER-CHAMPIGNONS-KROPSLA-PREIPRINSESSENBOONTJES-RADIJS -SAVOOIKOOL-SPINAZIE-TOMATEN-UI-VENKEL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : PERZIKKEN IN DE OVEN MET MASCARPONE – PP 2 PERZIKKEN (MOGEN OOK UIT BLIK ZIJN MAAR DAN OP SAP NIET OP SIROOP!!!!) - 125 GR MASACARPONE PER 2 PERZIKKEN – 3 EETLEPELS HONING – 1 HANDVOL AMANDELSCHILFERS (EVENTUEEL TER GARNERING LAVENDELBLOEMETJES)

LEG DE HALVE PERZIKKEN MET DE HOLLE KANT NAAR BOVEN IN EEN OVENSCHOTEL. MENG DE MASCARPONE MET DE HONING EN LEPEL DIT OVER DE PERZIKKEN – STROOI ER DE AMANDELSCHILFERS OVER EN ZET 15 TOT 20 MINUTEN IN EEN VOORVERWARMDE OVEN VAN 180°. WERKE EVENTUEEL AF MET DE LAVENDELBLOEMETJES. (OOK LEKKER ALS DESSERT)

VRIATIE MOGELIJK MET APPEL EN OF PEER

TUSSENDOOR : VERSE FRUITMIX VAN RODE VRUCHTEN

LUNCH : SNEL KLAAR BROCCOLI-GEMBERSOEP 1 ZAK DIEPVRIESBROCCOLI – 5 CM VERSE GEMBER GESCHILT EN IN BLOKJES GESNEDEN – 1.5 L GROENTEBUILLON – DOE ALLES SAMEN IN EEN KOOKPAN EN BRENG AAN DE KOOK. WANNEER DE GROENTEN GAAR ZIJN, EVEN MIXEN EN KLAAR OM TE SERVEREN.

TUSSENDOOR : EEN HANDJE VOL VAN JE FAVORIETE NOTEN EN EEN STUKJE PURE CHOCOLADE 70 % +

AVOND : BROCCOLIPUREE MET GARNALEN - PER PERSOON EEN BROCCOLI WELKE IN GROTE STUKKEN WORDT GESNEDEN, OOK DE STEEL (WEL EERST EVEN SCHILLEN) - KOOK DIT GAAR IN GEZOUTEN WATER - GIET HET WATER AF EN ZET DE PAN WEER OP HET VUUR MET EEN SCHEUT OLJIFOLIE EN STOOF DE BROCCOLI EVEN. PUREE DE BROCCOLI MET EEN STAMPER EN BRENG OP SMAAK MET VEEL ZWARTE PEPER EN EEN BEETJE ZOUT. LEG OP EEN BOD EEN BEETJE SLA IN REEPJES GESNEDEN - EN LEG HIEROP DE BROCCOLIPUREE. VERDEEL DE GARNALEN OVER HEEL HET BORD.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



Juli

JULI

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : AARDBEI-ABRIKOZEN-APPELEN-BRAMEN-BLAUWE BESSEN-FRAMBOZEN-KERSEN-MANGO-NECTARINEN-PERZIKKEN-ZWARTE BESSEN

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ARTISJOK-AUBERGINES-BLEEKSELDERIJ-BLOEMKOOL-BROCCOLI-CHINESE KOOL-ERWTEN-GROENE SELDER-KOMKOMMER-CHAMPIGNONS-KROPSLA-PREI-PAPRIKA--PRINSESSENBOONTJES-RADIJS-RODE BIET-RODE KOOL - SAVOOIKOOLSNIJBONEN-SPINAZIE-SPITSKOOL-TOMATEN-UI-WITTE KOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : GRIEKSE YOGHURT MET VERSE ZWARTE EN RODE VRUCHTEN - ENKELE AARDBEIEN – BLAUWE BESSEN – FRAMBOZEN EN ZWARTE BESSEN. DOE DEZE IN EEN PANNETJE MET EEN HEEL KLEIN BEETJE WATER, STROOI ER WAT COCOSBLOESEMSUIKER OVER EN 2 EL HONING EN VERWARM TOT EEN RUWE BRIJ. MENG DIT ONDER DE GRIEKSE YOGHURT

TUSSENDOR : EEN STUK MANGO

LUNCH : SALADE VAN VERSCHILLENDE SOORTEN EN KLEUREN TOMATEN MET GRANAATAPPEL - SNIJD DE VERSCHILLENDE SOORTEN TOMATEN IN PARTJES – HAAL DE PITJES UIT DE GRANAATAPPEL EN MENG ZE ONDER DE TOMATEN. GIET ER FLINK WAT OLIJFOLIE OVER EN KRUID MET ZWARTE PEPER EN EEN BEETJE FLEUR DE SEL.

TUSSENDOR : DIEPGEVROREN WATERMELOENIJSJE – WATERMELOEN IN PARTJES GESNEDEN EN INGEVROREN DOORPRIKT MET EEN HOUTEN STOKJE

AVOND : GELAKTE KIP MET PRINSESSEBOONTJES – 2 KIPFILETS IN FIJNE REEPJES GESNEDEN – 400 GR BOONTJES – 4 TEENTJES LOOK GEPELD – 4 EL BALSAMICOAZIJN – 4 EL OLIJFOLIE – 3 EL MILDE SOJASAU – PEPER EN ZOUT

KOOK DE BOONTJES MET DE TEENTJES LOOK SAMEN GAAR IN GEZOUTEN WATER PEPER EN EENS CHEUT OLIJFOLIE. MENG DE SOJASAU, DE BALSAMICOAZIJN EN DE OLIJFOLIE IN EEN PAN EN VERWARM. BAK DE KIPPEREEPJES HIERIN GAAR ONDER VOORTDUREND KEREN EN ROEREN TOTDAT AL HT VOCHT IS OPGENOMEN. ZE WORDEN LETTERLIJK GECARAMELISEERD SERVEER DE BOONTJES MET DE KIPPEREEPJES EROVER GEDRESSEERD.

ZOWEL KOUD ALS WARM ZEER LEKKER.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



AUGUSTUS

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : AARDBEI-ABRIKOZEN-APPELEN-BRAMEN-BLAUWE BESSEN-DRUIVEN-FRAMBOZEN-KERSEN-MANGO-MELOENEN-NECTARINEN-PEREN-PERZIKKEN-PRUIMEN-ZWARTE BESSEN

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ARTISJOK-AUBERGINES-BLEEKSELDERIJ-BLOEMKOOL-BROCCOLI-CHINESE KOOL-COURGETTE-GROENE SELDER-KNOLSELDER-KOMKOMMER-CHAMPIGNONS-KROPSLA-PREI-PAPRIKA—PRINSESSENBOONTJES-POMPOEN-RADIJS-RODE BIETRODE KOOL -SAVOOIKOOL-SNIJBONEN-SPINAZIE-TOMATEN-UI-WITTE KOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : YOGHURT MET CRÈME CHOCOLAT - ¼ KOP SLAGROOM VAN SOJA- - 120 GR PURE CHOCOLADE + 70% VERKRUIMELD – 2 KOPPEN GRIEKSE YOGHURT

VERWARM DE ROOM IN EEN STEELPANNETJE OP EEN LAAG VUURTJE TOT DIT ZACHTJES SUDDERT. DOE DE CHOCOLADE IN EEN MIDDELGROTE KOM EN SCHENK ER DE WARME ROOM OVERHEEN. LAAT 2 MINUTEN STAAN EN TOER HET DAARNA TOT EEN GLAD MENGSEL. VERDEEL DE YOGHURT OVER 4 KOMMETEJES EN DOE DAAR DE CHOCOLADEROOM BOVENOP. DIEN ONMIDDELIJK OP

TUSSENDOOR : GA IN DEZE TIJD VAN HET JAAR VOOR VERS FRUIT

LUNCH : KIKKERERWTEN MET GESOOFDE PAPRIKA'S - 1 RODE – 1 GELE – 1 GROENE PAPRIKA – 1 RODE UI – 1 BLIK GEKOOKTE KIKKERERWTEN – 1TL KOMIJNZAAD (OPTIONEEL) OLIJFOLIE EN PEPER EN ZOUT

VERWIJDER DE ZAAKDIJSTEN VAN DE PAPRIKA'S EN SNIJD DEZE IN REEPJES, SNIJD DE GEPELDE RODE UI IN RINGETJES. GIET EEN FLINKE SCHEUT OLIJFOLIE IN DE PAN EN STOOF HIERIN DE GROENTEN GAAR. KRUID MET PEPER EN ZOUT. ALS DE PAPRIKAMIX GAAR IS VOEG JE DE UITGELEKTE KIKKERERWTEN TOE. LAAT NOG EVEN MEESTOVEN. SERVEER WARM OF KOID.

TUSSENDOOR : STAAFJES KOMKOMMER EN WORTEL MET EEN HUMUSSAUSJE (GEKOCHT)

AVOND : KIP MET MOSTERD EN TOMAAT - 2 KIPPEFILETJES – 6 + 1 EL MOSTERD – 5 TOMATEN – 6 EL OLIJFOLIE – PEPER EN ZOUT
ONTVEL 1 TOMAAT EN SNIJD ZE IN KWARTEN. HET BINNENSTE HAAL JE ERUIT EN VOEG JE BIJ DE ANDERE TOMATEN DIE JE GEWOON IN PARTEN SNIJD. NEEM 6 EL VAN DE MOSTERD EN ROER ER 4 EL OLIJFOLIE DOOR. STRIJK DIT OVER DE KIPPEFILETS, LEG DE ONTVELDE KWARTEN BOVENOP DE FILETS EN LEG IN EEN VUURVASTE OVENSCHOTEL. VERMENG 1 EL VAN DE MOSTERD EN DE REST VAN DE OLIJFOLIE MET DE TOMATEN, KRUID MET PEPER EN ZOUT. LEG DE TOMATEN MEE IN DE OVENSCHAAL EN ZET ONG 40 MINUTEN IN EEN VOORVERWARMDE OVEN OP 180 °

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



SEPTEMBER

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : APPELEN-BANANEN-BRAMEN-DRUIVEN-FRAMBOZEN-KIWI-MANGO-MELOENEN-NECTARINEN-PEREN-PERZIKKEN-POMPELMOES-PRUIIMEN

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ARTISJOK-AUBERGINES-BLEEKSELDERIJ-BLOEMKOOL-BROCCOLI-CHINESE KOOL-COURGETTE-GROENE SELDER-KNOLSELDER-KOMKOMMER-CHAMPIGNONS-KOOLRABI-KROPSLA-PREI-PAPRIKA—PRINSESSENBOONTJES-POMPOEN-RAAPRADIJS-RODE BIET-RODE KOOL -SAVOOIKOOL-SNIJBONEN-SPINAZIE-SPITSKOOL-TOMATEN-UI-VENKEL-WITTE KOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : SPIEGELEI ET CHAMPIGNONS - 150 GR CHAMPIGNONS – 2 EIEREN. MAAK DE CHAMPIGNONS SCHOON EN SNIJD ZE IN DUNNE SCHIJFJES. GAAR ZE IN WAT OLIJFOLIE. BAK DE SPIEGELEIEREN IN EEN SCHEUTJE OLIJFOLIE OF WAT GEKLAARDE BOTER. SERVEER SAMEN MET DE CHAMPIGNONS. DIT ONTBIJT GEEFT EEN HOGE VERZADIGING.

TUSSENDOR : EEN HANDVOL NOTEN EN EEN STUKJE PURE CHOCOLADE + 70 %

LUNCH : PRINSESSENBOONTJES OP EEN BEDJE VAN JONGE SLA GEGARNEERD MET GARNALEN EN ZELFGEMAAKTE MAYONNAISE – KOOK DE BOONTJES IN GEZOUTEN WATER MET EEN SCHEUTJE NATRIUMBICARBONAAT (DIT HOUDT HEN MOOI GROEN). WANNEER ZE GAAR ZIJN GIET JE ZE AF EN DRESSEER JE ZE OP EEN LAAGJE JONGE SLA, SERVEER DE GARNALEN HIEROVER EN GARNEER MET EEN TOEFJE MAYONNAISE.

TUSSENDOR : EEN STUKJE FRUIT

AVOND : KABELJAUW MET MOSTERD-SOJASAU

2 KABELJAUWFILETS – 4 TOMATEN – 3 EL MOSTERD – 3 EL SOJASAU (ZACHTE) EN ZWARTE PEPER
VERWARM DE OVEN OP 180 ° EN SNIJD DE TOMATEN IN FIJNE PLAKJES. SNIJD HET HARDE WITTE GEDEELTE WEG. LEG 2 BERGJES TOMATENSCHIJFJES DAKPANSGEWIJS NAAST ELKAAR IN EEN OVENSCHOTEL EN KRUID MET ZWARTE PEPER. VERMENG DE MOSTERD MET DE SOJASAU EN 2 EL OLIJFOLIE. GIET EEN PAAR LEPELS VAN DE SAUS OVER DE TOMATEN. LEG DE VISFILETS OP DE TOMATEN EN LEPEL ER DE REST VAN DE SAUS OVER. ZET EEN 20-TAL MINUTEN IN DE OVEN. DIEN OP IN EEN DIEP BORD.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



OKTOBER

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : APPELEN-BANANEN-BRAMEN-DRUIVEN-FRAMBOZEN-KIWI-MANDARIJN-MANGO-MELOEN-POMPELMOES

SEIZOENSGROENTEN : ANDIJVIE-ARTISJOK-AUBERGINES-BLEEKSELDERIJ-BLOEMKOOL-BROCCOLI-CHINESE KOOL-COURGETTE-GROENE SELDER-KNOLSELDER-CHAMPIGNONS-KOOLRABI-KOOLRAAP-KROPSLA-PASTINAAK-PREI-PAPRIKA-PRINSESSENBOONTJES-POMPOENRADIJS-RODE BIET-RODE KOOL -SCHORSSENEREN-SAVOOIKOOL-SNIJBONEN-SPINAZIE-SPRUITEN-TOMATEN-UI-VELDSLAWITLOF-WITTE KOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : GEBAKKEN BANAAN MET ROOM EN WALNOTEN - 2 RIJPE BANANEN – ROOM – WALNOTEN – OLIJFOLIE

PEL DE BANANEN EN SNIJD DEZE IN DE LENGTE DOORMIDDEN. BAK ZE ONGEVEER 2-3 MINUTEN AAN ELKE KANT IN OLIJFOLIE. GIET DE OVERTOLLIGE OLIJFOLIE UIT DE PAN MAAR LAAT DE BANAAN LIGGEN. GIET ER EEN GOEDE SCHEUT ROOM BIJ EN LAAT EVEN OPKOMEN. BESTROOI MET DE GEHAKTE WALNOTEN.

HIER HEB JE WAARSCHIJNLIJK GEEN TUSSENDOORTJE NODIG

LUNCH : TOMATEN GEVULD MET FETA EN KRUIDEN - 200 GR FETA – HANDVOL ZWARTE OLIJVEN – HANDVOL PIJNBOOMPITTEN – HANDVOL BLADPETERSELIE – 1 LENTE-UITJE – PEPER
SNIJD DE TOMATEN IN EEN STERVORM MAAR NIET HELEMAAL TOT ONDER DOOR. LEG ZE IN EEN OVENSCHAAL EN TREK ZE WAT UIT ELKAAR. GIET ER EEN BEETJE OLIJFOLIE OVER EN KRUID ENKEL MET PEPER. GEEN ZOUT WANT FETA IS AL REDELIJK ZOUT. HAK DE PETERSELIE, DE OLIJVEN EN HET LENTE-UITJE FIJN. MENG DE PIJNBOOMPITTEN ERDOOR MAAR HOU ER ENKELE APART VOOR DE AFWERKING. VERBROKKEL DE FETA OVER HET MENGSEL, GIET EEN FLINKE SCHEUT OLIJFOLIE BIJ EN KRUID NOG MET PEPER. MENG ALLES GOED EN VUL DE TOMATEN MET HET MENGSEL. WERK AF MET DE RESTERENDE PIJNBOOMPITTEN. ZET 25 TOT 30 MINUTEN IN DE VOORVERWARMDE OVEN OP 180 °. GIET ER NET VOOR HET OPDIENEN NOG EEN SCHEUTJE OLIJFOLIE OVER.

TUSSENDOOR : VERSE WORTELTJES, RADIJSJES EN BLOEMKOOLROOSJES

AVOND : PASTINAAKPUREE MET BOURSIN CUISINE LOOK EN FIJNE KRUIDEN. – 500 GR PASTINAAK – 1.5 L GROENTEBUILLON EN 1.5 SOEPELPEL OLIJFOLIE -400 GR BOURSIN CUISINE KNOFLOOK EN FIJNE KRUIDEN – GEHAKTE PLATTE PETERSELIE
SCHIL DE PASTINAAK EN SNIJD INS TUKKEN. KOOK GAAR IN +/- 20 MINUTEN IN 1.5L GROENTEBUILLON. GIET AF EN MIX FIJN TOT PUREE. MENG ER DE OLIJFOLIE EN DE BOURSIN CUISINE ONDER ZODAT DE TEXTUUR ZAXHTER WORDT. WERK AF MET GEHAKTE PLATTE PETERSELIE

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



NOVEMBER

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSFRUIT : APPELEN-BANANEN-DRUIVEN--KIWI-MANDARIJN-MANGO—PEREN—POMPELMOES-SINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : AARDPEER-ANDIJVIE-BLEEKSELDERIJ-BLOEMKOOL-BROCCOLI-CHINESE KOOL-COURGETTE-GROENE SELDERKNOLSELDER-CHAMPIGNONS-PASTINAAK-PREI--POMPOEN-RODE BIET-RODE KOOL -SCHORSENEREN-SAVOOIKOOLSPRUITEN-UIVELDSLAVENKEL-WITLOF-WITTE KOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : APPEL-PEER MET MASCARPONE EN AMANDELSCHILFERTJES IN DE OVEN -1 APPEL EN 1 PEER – 250 GR MASCARPONE – AMANDELSCHILFERS – 1 ELVLOEIBARE HONING

SNIJ DE APPEL EN DE PEER IN FIJNE PARTJES ZONDER TE SCHILLEN EN LEG IN EEN OVENVSTE SCHAAL DAKPANSGEWIJS OVER DE BODEM. MENG DE MASCARPONE MET DE HONING EN VERDEEL ONDER DE APPEL-PEER BODEM BESTROOI MET DE AMANDELSCHILFERS EN ZET 30 MINUTEN IN EEN VOORVERWARMDE OVEN OP 180°.

SERVEER WARM.

TUSSENDOOR : 1 BANAAN

LUNCH : BLOEMKOOLPUREE MET GARNALEN - NEEM EEN ZAK DIEPVRIESBLOEMKOOL EN 125 GR GRIJZE GARNALEN PP KOOK DE BLOEMKOOL GAAR IN EEN BEETJE GEZOUTEN WATER EN EENS CHEUT OLIJFOLIE. GIET AF EN MIX DE BLOEMKOOL OF STAMP HEM NIET TE FIJN. ER MAG NOG EEN BEET AAN ZIJN. ROER ER OLIJFOLIE DOOR EN BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN CAYENNEPEPER EN EEN SCHEUT NOTENOLIE OF TRUFFELOLIE. GARNEER MET DE GARNALEN.

TUSSENDOOR : EEN MANDARIJN

AVOND : WITLOOF EN KNOLSELDER GESTOOFD MET CHAMIGNONS : 1 KLEINE KNOLSELDER SCHOONGEMAAKT EN IN BLOKJES GESNEDEN – 2 STRONKJES WITLOOF IN RINGETJES GESNEDEN EN KLEINE KASTANJECHAMPIGNONS IN PARTJES GESNEDEN. STOOFT DE KNOLSELDER ZACHTJES AAN IN OLIJFOLIE EN VOEG DE CHAMPIGNONS EN HET WITLOOF TOE. VOEG NOG EEN BEETJE OLIJOLIE TOE EN KRUID MET PEPER EN ZOUT EN NOOTMUSKAAT. ALS ALLE GROENTEN GAAR ZIJN SERVEER JE DEZE GROENTENMENGELING IN EEN DIEP BORD EN PARFUMEER MET EEN KLEIN SCHEUTJE TRUFFELOLIE.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.



DECEMBER

MAAK JE KEUZE; DIT VIND JE NU IN DE WINKEL

SEIZOENSRUIT : APPELEN-BANANEN-KIWI-MANDARIJN-MANGO—PEREN—POMPELMOES-SINAASAPPELEN

SEIZOENSGROENTEN : AARDPEER-ANDIJVIE -GROENE SELDER-KNOLSELDER-CHAMPIGNONS-PASTINAAK-POMPOEN-PREI-RAAP-RODE BIET-RODE KOOL -SCHORSENEREN-SAVOOIKOOL-SPRUITEN-UI-VELDSLAWITLOF-WITTE KOOL-WORTELEN.

VOOR ÉÉN DAG.

ONTBIJT : GRANOLA MET GRIEKSE YOGHURT

TUSSENDOOR : KIWI EN MANDARIJNTJE

LUNCH : PASTINAAKSOEP – 2 PASTINAAKWORTELS (+ 500 GR) – 1 AARDAPPEL – 2 UIEN – PEPER EN ZOUT – ½ VANILLESTOKJE – 1 L GROENTEBUILLON – SOYAROOM – GARNAALTJES – COFFERPEPER - SOYAROOM

DE UI EN DE PASTINAAK SCHOONMAKEN EN IN STUKJES SNIJDEN EN AANSTOVEN IN WAT OLIJFOLIE. BLUSSEN MET GROENTEBUILLON. DE GESCHILDE EN IN BLOKJES GESNEDEN AARDAPPEL BIJVOEGEN; VANILLESTOKJE TOEVOEGEN, OP SMAAK BRENGEN MET PEPER EN ZOUT EN AAN DE KOOK BRENGEN. VANILLESTOKJE VERWIJDEREN, ALLES EVEN DOOR EEN PUNTZEEF SOYAROOM TOEVOEGEN EN AFWERKEN MET BLOKJES PEER EN ENKELE GARNALEN.

TUSSENDOOR : ½ MANGO

AVOND : GESTOOFDE PREIRINGEN MET SINT-JACOBSNOOTJES - 4STENGELS STOOFPREI (WIT EN IN RINGEN GESNEDEN) ZWARTE PEPER EN ZOUT – SNUIFJE KANEELPOEDER – OLIJFOLIE – 6 SINT-JACOBSNOOTJES

STOOF DE PREIRINGEN ZACHTJES GAAR IN OLIJFOLIE. OP HET EINDE KRUIDEN MET ZOUT EN RIJKELIJK MET PEPER EN EEN SNUIFJE KANEELPOEDER. BAK DE SINT-JACOBSNOOTJES IN EEN WEINIG OLIJFOLIE 2 MINUTEN AAN DE ENE EN 2 MINUTEN AAN DE ANDERE KANT. SERVEER DE PREI IN EEN DIEP BORD MET DAAROP DE SINT-JACOBSNOOTJES. GARNEER MET ZWARTE PEPER EN EEN PLUKJE PLATTE PETERSELIE.

MAAK JE EIGEN EETAGENDA. SCHRIJF HIER OP WAT JE EET PER DAG VAN ONTBIJT TOT AVONDMAAL EN ELK TUSSENDOORTJE, OOK DAT WAT EIGENLIJK NIET MAG 😊 EN VERGEET ER NIET BIJ TE VERMELDEN WAT JE DRINKT (MET ALLES EROP EN ERIN).

LAAT JE CREATIVITEIT DE VRIJE LOOP EN LUISTER NAAR JE LICHAAM. VOEG JE EIGEN PAGINA'S TOE DAG PER DAG OF PER WEEK. ZO ONTHOU JE WAT ER WEL VOOR JOU WERKT EN WAT NIET.

MET DEZE SEIZOENSWIJZER ZIE JE WAT JE ELKE MAAND KAN VINDEN. BEDENK DAT DOOR ONZE WELVAART WIJ STEEDS ALLES KUNNEN KOPEN, MAAR DAT IS NIET METEEN DE BEDOELING. PROBEER JE AAN DE PERIODES TE HOUDEN OM ZO OPNIEUW VOELING TE KRIJGEN MET JE

*NATUURLIJKE INNERLIJKE. JE LICHAAM GEEFT AAN WAT JE NODIG HEBT.
VAN ZODRA JE AFGEKICKT BEN VAN SUIKERS.*

BEDENK DAT JE DIT PROCES KAN REALISEREN OP 21 DAGEN.

*JE ZAL VERRAST ZIJN OM TE ONDERVINDEN WAT DIT MET JOUW LICHAAM
EN GEZONDHIED DOET.*

- gezondheid is topprioriteit - voorkom chronische ziekten als diabetes, obesitas en hart- en vaataandoeningen
- blijvend op je ideale gewicht
- steeds wetenschappelijk onderbouwd
- ongezonde voedingsstoffen en producten worden stapsgewijs vervangen door gezonde, lekkere producten en bovendien eenvoudig toe te passen

Eenvoud, diversiteit en rijkheid aan natuurlijke smaken maken deze methode geschikt voor jong en oud.

De meest effectieve methode om blijvend slank en fit te zijn.

- uw eetgedrag duurzaam veranderen is een leven lang vol te houden en zorgt voor een blijvend gewichtsverlies op lange termijn
- gezond eten hoeft niet saai of een opgave te zijn. Simpelweg Karin is een levenshouding die u een leven lang slank en fit houdt.

Start vandaag nog!

Interesse in ons begeleidingsprogramma? Stuur dan even een berichtje en ik contacteer je zo snel mogelijk.

Samen houden we het lekker.

Groetjes,

Karin Vandergeeten

www.karinplan.be