

**De ultieme
snack gids
voor elke dag !**

**BELIEVE IN
YOURSELF**



Food N Move - www.foodnmove.nl

SNACKS

06 Chocola

08 Chips

10 Koek

12 Kaas

16 Snoep

18 Noten



WAAROM DIT E-BOOK

Hoi, mijn naam is Naïma Saghou.

Ik ben expert op het gebied van afvallen VOLHOUDEN voor vrouwen van 30 - 50 jaar ZONDER jo-jo-en & strenge diëten.

In de afgelopen jaren heb ik meer dan 200+ cliënten succesvol gecoacht bij een slanker, strakker en fitter lichaam en dit ZONDER lekker eten op te geven.

Na dat ik in het verleden zelf meerdere diëten heb gevolgd, merkte ik dat er weinig aandacht was voor lekkere snacks en hoe je deze kunt eten zonder te gaan snaaien.

Ik ben van mening dat je afvallen alleen kunt volhouden als je lekker kunt blijven eten zo nu en dan ook jezelf iets lekkers gunt ongeacht of dat gezond of ongezond is.

WAAROM DIT E-BOOK

**Wat voor veel mensen (en wat ik zelf ooit ook
ervaarde) lastig is, is portie controle. Want ja wie kan
het nou bij één koekje houden of een blokje chocola
of dat bakje chips?**

**De meeste mensen zullen bewust of onbewust meer
er van eten en er geen rem op hebben.**

**Of een ander probleem als ze het wel bij één portie
kunnen houden is dat ze tussen de hoofdmaaltijden
honger gaan ervaren, omdat deze lekkere snacks niet
goed verzadigen.**

**In dit e-book ga ik je tips en combinaties geven hoe je
deze lekkere snacks kunt combineren zodat je niet
gaat snaaien en verzadigd bent.**

Ik hoop dat je hier leuke inspiratie uit haalt.

WAAROM WE SNACKEN

Voorat we verder gaan wil ik je graag ook nog uitleggen dat er meer redenen kunnen zijn waarom je snackt.

De voornaamste reden waarom veel mensen naar suiker snacken is :

1. Niet voldoende eiwitten eten
2. Niet voldoende eten gedurende de dag
3. Onvoldoende slaap
4. Niet voldoende calorieën binnen krijgen
5. Emotie eten

De belangrijkste reden die ik bij mijn cliënten zie is dat ze te weinig eiwitten eten, geen volwaardige maaltijden eten en/of calorieën opsparen voor de avond zodat ze 's avonds nog iets kunnen eten.

Dit gedrag is een rode vlag voor geen goede relatie met voeding.

Hoewel je wellicht probeert om binnen je calorieën te blijven gebeurt het volgende:

je hebt je niet voldoende energie gegeven gedurende de dag als in voldoende calorieën binnen krijgen of je eet een maaltijd of snack die niet volwaardig is.

Hierdoor ga je einde van de middag of 's avonds overeten.

WAAROM WE SNACKEN

Door je calorieën over de dag te verspreiden en volwaardige maaltijden en tussendoortjes te eten die je verzadigen en je bloedsuiker stabiel houden zal je het aantal calorieën verhogen dat je overdag verbrand.

Focus op het eten van 3 gebalanceerde hoofdmaaltijden dat voldoende eiwitten, goede koolhydraten, gezonde vetten bevat en vezels (groenten en/of fruit).

Je zal het verschil merken in humeur en energie level gedurende de dag en je zal vrijwel geen suiker cravings meer hebben.

Om zowel bij hoofdmaaltijden als tussendoortjes goed te verzadigen wil je dat deze maaltijden eiwitten, (gezonde) vetten, koolhydraten en om het af te maken vezels bevatten.

Deze combinatie zorgt er voor dat je langer verzadigd bent.

Verder in deze gids vind je lekkere en volwaardige snacks die je verzadigen en je bloedsuiker stabiel houden.

Chocola

Sweet cravings



CHOCOLA

Zoet



Ingrediënten

30 gram melk
chocolade
250 gram magere
kwark
100 gram aardbeien
10 gram gepofte
quinoa

Bereiding

- 1 Doe de kwark in een kommetje
- 2 Was en snijd de aardbeien in stukjes
- 3 Voeg de aardbeien toe aan de kwark en roer deze er doorheen.
- 4 Voeg de gepofte quinoa toe en roer ook deze er doorheen.
- 5 Hak de chocolade in stukjes en top het af met de chocolade.

Voedingswaarden:

Calorieën: 354 ~Koolhydraten: 40 g. ~Vet: 10 g. ~ Eiwit: 25 g. ~

Vezels: 2 g.

Chips

Savoury cravings



CHIPS

Hartig



Ingrediënten

30 gram paprika chips
100 gram cottage cheese
light
25 gram callowfit BBQ
saus
50 gram plakjes
kalkoenfilet
75 gram komkommer
75 gram snoeptomaatjes

Bereiding

- 1 Neem een plank of bord en leg hier de chips op.
- 2 Blend de cottage cheese in een keukenmachine.
- 3 Doe de cottage cheese in een schaal en voeg hier de BBQ saus aan toe en mix goed samen., dit is de dipsaus voor de plakjes komkommer.
- 4 Leg de plakjes kalkoenfilet op de plank.
- 5 Was de komkommer en snijd deze in plakjes en leg deze op de plank
- 6 Was de tomaatjes en halveer deze en leg deze op de plank
- 7 Samen met alles bij elkaar heb je een lekker snackplankje hoog in volume en eiwitten.

Voedingswaarden:

Calorieën: 309 ~Koolhydraten: 26 g. ~Vet: 10 g. ~ Eiwit: 27 g. ~

Vezels: 2 g.

Koekjes

Sweet cravings



KOEKJES

Zoet



Ingrediënten

19 gram AH chocolate
chip cookie
250 gram Lindahls kvarg
Stracciatella
150 gram frambozen

Bereiding

- 1 Doe de kvarg in een schaalkje.
- 2 Doe de frambozen erbij en roer dit er doorheen.
- 3 verkrumel een chocolate chip cookie en top het geheel af.

Voedingswaarden:

Calorieën: 295 ~Koolhydraten: 28 g. ~Vet: 7 g. ~ Eiwit: 27 g. ~
Vezels: 7 g.

Kaas

Savoury cravings



KAAS

Hartig



Ingrediënten

50 gram Beemster 30+
belegen kaas
44 gram kipfilet
1 gekookt ei (M)
75 gram komkommer
75 gram snoeptomaatjes

Bereiding

- 1 Kook een ei gewenst naar voorkeur zacht, medium of hard
- 2 Snijd in de tussentijd de kaas in en blokjes
- 3 Was en snijd de komkommer in plakjes.
- 4 Was de tomaatjes en halveer deze
- 5 Haal de plakjes kipfilet uit de verpakking en leg deze op een plank.
- 6 Leg alle overige ingrediënten erbij
- 7 Laat het ei schrikken als deze gekookt is en doe deze in een eierdopje als deze zacht of medium gekookt is of snijd in plakjes als deze hard gekookt is.
- 8 Bestrooi met wat zout en peper.
Geniet van je hartige plankje.

Voedingswaarden:

Calorieën: 295 ~**Koolhydraten:** 5 g. ~**Vet:** 16 g. ~ **Eiwit:** 31 g. ~

Vezels: 1 g.

SNOEP

Sweet cravings



SNOEP

Zoet



Ingrediënten

25 gram haribo

goudberen

1 flesje Barbells

milkshake strawberry

100 gram aardbeien

Bereiding:

- 1 Was en snijd en halveer de aardbeien
- 2 Drink je shake en eet ondertussen je snoepjes en aardbeien.

Voedingswaarden:

15

Calorieën: 306 ~Koolhydraten: 37 g. ~Vet: 5 g. ~ Eiwit: 27 g. ~

Vezels: 1 g.

NOTEN

Savoury cravings



NOTEN

Hartig



Ingredients

Directions

- | | |
|----------------------------|---|
| 30 gram gezouten noten mix | 1 Doe de noten in een schaaaltje |
| 50 gram edamame bonen | 2 Doe de edamame boontjes in een schaaaltje |
| 100 gram cocktailgarnalen | 3 Doe de cocktailgarnalen in een schaaaltje |
| 100 gram snoeptomaten | 4 Was en halveer de snoeptomaatjes en doe deze in een schaaaltje |
| | 5 Neem een grote plank en zet alle schaaaltjes er op en snacken mar. |

Voedingswaarden:

Calorieën: 327~Koolhydraten: 8 g. ~Vet: 20 g. ~ Eiwit: 26 g. ~
Vezels: 5 g.

Lekker genieten :)

kijken is zilver,
implementeren is goud.

Ik zou het super leuk vinden als je één van deze snack combinaties gaat maken en een foto/screenshot maakt en mij tagt in een berichtje/stories op je facebook of instagram 🥰

BELIEVE in yourself!

kijken is zilver, implementeren is goud.

“Believe in yourself” programma.

Val tot 10 kilo af.

Wordt Slanker, strakker en fitter in 12 weken.

Een 12 weken traject voor vrouwen 30 - 50 jaar die ZONDER dieet een slanker, strakker en fitter lichaam willen.

Spreekt jou dit aan ?

✓ Exper op het gebied van afvallen VOLHOUDEN zonder jo-jo-en & strenge diëten.

✓ Met mijn unieke 3-30-20 -methode help ik jou op een aangename manier afvallen die past in jouw dagelijkse leven.

**✓ 76% verliest 5-10 cm op de buik in 12 weken;
27% verliest 10-15 cm op de buik in 12 weken.**

Ben jij de volgende?

Reageer dan met “BELIEVE” , of stuur mij een bericht met “BELIEVE” en ik geef je vrijblijvend meer info.

Liever mailen? Mail dan naar info@foodnmove.nl



EETSMAKELIJK!

© Copyright - Food N Move
www.foodnmove.nl



Snacken zonder snaaien
