

Checklist

Voedingslijst bij het afvallen

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen,
binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-30-7 methode!



Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de checklist hoeveel je nodig hebt om af te vallen

Ben je soms ook helemaal overweldigd en weet je gewoon niet meer hoe je moet eten of hoeveel je nodig hebt?

Hierbij een lijstje met voedingsmiddelen die jou gaan helpen tijdens het afvallen. En nee je gaat niet door het eetn van deze producten afvallen, maar ze zorgen ervoor dat je verzadigd bent en minder behoefte hebt in snacks. Ze zorgen ervoor dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en voldoende energie behoud tijdens het afvallen.

Deze voedingsmiddelen wil je 80% van de tijd gaan eten.

Succes!

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: info@foodnmove.nl

BELIEVE in yourself!!

Naïma

Eiwitten

Eieren

Ei eiwitten

Garnalen

Gehakt – runder of kip of mager

Griekse yoghurt 0%

Kabeljauw

Kalkoen

Koolvis

Kip

Kwark

Kalkoen

Panga filet

Rundvlees

Skyr – naturel

Tilapia

Tonijn

Whey eiwit



Vetten

Avocado

Kokosolie

Noten

Olijfolie

Pindakaas 100%

Zaden / pitten

Zalm



Koolhydraten

Bagels

Fruit

Groente

Havermout

Honing

Quinoa

Rijst

Rijstwafels

Rozijnen

Volkoren pasta

Zoete aardappel/aardappelen



Succes checklist

⚠ Denk jij dat jij niet meer kunt afvallen, omdat je “alles” al hebt geprobeerd?

Stuur mij dan een mail met “BELIEVE” naar info@foodnmove.nl dan gaan we kijken hoe het jou nu WEL gaat lukken om resultaat te behalen én te behouden !!

BELIEVE in yourself!

 **Coach Naïma**