

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

SAMEN NAAR EEN SLANKER,
STRAKKER EN
FITTER LICHAAM!

**Voorbeeld eetschema's
met minimaal 130 gram eiwitten**



“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de eetschema's met minimaal 130 gram eiwitten. Ik weet dat veel mensen het lastig vinden om voldoende eiwitten te eten.

Je kan deze voorbeeld eetschema's als inspiratie zien, maar ga deze hoeveelheden in calorieën NOOIT precies op jezelf toepassen en verwachten dat je hier mee afvalt / spiermassa aanmaakt.

Deze hoeveelheden zijn niet gebaseerd op wat jij NODIG hebt bij jouw lengte, gewicht, leeftijd en sport-en beweegpatroon.

Jij zal zeker een andere behoefte hebben qua calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten. Dit dagboek zal dan ook niet bij jou gaan werken. Nogmaals zie dit puur als inspiratie om meer eiwitten te eten.

**Mocht je hulp nodig hebben bij jouw gewichtsverlies doel, dan mag je reageren met : “JA”
Als je verder nog vragen hebt stel ze gerust.**

Warme groet, Naïma

Voorbeeld eetschema 1

130 GRAM EIWITTEN - 3 MAALTIJDEN

Ontbijt

PRODUCTEN



Dagmenu 1

- 250 gram magere kwark
- 100 gram diepvries blauwe bessen
- 30 gram pompoenpitten
- 30 gram gepoefte quinoa

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van [Green Sweet](#)

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:
FoodnMove

Lunch - wrap

PRODUCTEN



Dagmenu 1

- 2 eieren
 - 100 gram cottage cheese light
- Vulling :
- 150 gram plakjes kalkoen
 - 30 gram bladspinazie
 - 30 gram callow fit sweet chilli
- saus**
- Bereidingswijze:
1. Kluts de eieren.
 2. Doe de cottage cheese in een keukenmachine of gebruik een staafmixer om de klontjes er uit halen.
 3. Meng de eieren en cottage samen in een kom en bak deze in de pan met wat bakspray. Dit wordt je wrap.

Diner

PRODUCTEN

Dagmenu 1



- 200 gram kipfilet
- 200 gram wokgroenten naar keuze
- 30 gram XXL Nutrition Teriyaki saus
- 35-50 gram ongekookte rijst (dit is gekookt 100-150 gram)
- Olijfolie bakspray



Voorbeeld eetschema 2

135 GRAM EIWITTEN - 3 MAALTIJDEN + 2 TUSSENDOORTJES

Ontbijt

PRODUCTEN



Dagmenu 2

- 200 gram cottage cheese
- 200 gram diepvries frambozen
- 100 ml amandeldrink
- 40 gram havermout

Bereidingswijze:

Meng bovenstaande producten in een blender en keukenmachine en maak hier een proteïne shake van.

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van Green Sweet

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:

FoodnMove

Snack 1

PRODUCTEN



Dagmenu 2

- 200 gram magere kwark
- 100 gram blauwe bessen
- 25 gram cashewnoten

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van [Green Sweet](#)

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:

FoodnMove

Lunch - Pasta salade

PRODUCTEN



- 100 gram tonijn op water
- 75 volkoren penne (rauw afgewogen)
- 1 gekookt ei
- 60 gram cherry tomaten
- 1 lente ui
- 40 gram zwarte olijven
- gram light roomkaas.

Snack 2

PRODUCTEN



Dagmenu 2

- 3 rijstwafels
- 30 gram smeerkaas 20+
- 50 gram komkommer

Diner

PRODUCTEN

Dagmenu 2



- 125 gram duitse biefstuk
- 150 gram oma's opbak aardappelen Celavita (in de oven of airfryer bereiden)
- 200 gram sperziebonen (rauw afgewogen)
- Bakspray om Duitse biefstuk in te bakken

Voorbeeld eetschema 3

130 GRAM EIWITTEN VEGA - 3 MAALTIJDEN + 2 TUSSENDORTJES

Ontbijt - Overnight oats

PRODUCTEN

Dagmenu 3



- 30 gram vegan proteïne poeder
- 250 ml amandel drink
- 50 gram havermout
- 10 gram 100% pindakaas
- 100 gram blauwe bessen



Bereidingswijze:

Meng bovenstaande producten in een pot of glas en zet deze voor een nacht in de koelkast

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van Green Sweet:

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:

FoodnMove

Snack 1 - Smoothie

PRODUCTEN



- 30 gram vegan proteïne poeder
- 100 gram banaan
- 50 gram diepvries aardbeien
- 250 ml amandel drink

Bereidingswijze:

Meng bovenstaande producten in een blender of keukenmachine tot een proteïne smoothie

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van Green Sweet:

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:

FoodnMove

Lunch PRODUCTEN

Dagmenu 3



- 100 gram vega kipstukjes
- 30 gram teriyaki saus XXL Nutrition
- 100 gram gegrilde groenten AH
- 40 gram quinoa (onbereid gewicht)
- Olijfolie bakspray



Snack 2

PRODUCTEN



Dagmenu 3

- 100 gram edamame boontjes
- Bonduelle
- 1 ei gekookt
- 100 gram cherry tomaten

Diner

PRODUCTEN



Dagmenu 3

- 100 gram kidney bonen
- 100 gram zwarte bonen
- 100 gram maïs korrels
- 100 gram blik met gepelde tomaten
- 50 gram basmati rijst (ongekookt)
- Olijfolie bakspray
- 5 gram Euroma Mexican style BBQ by Jonnie Boer

Een slanker, strakker en fitter lichaam

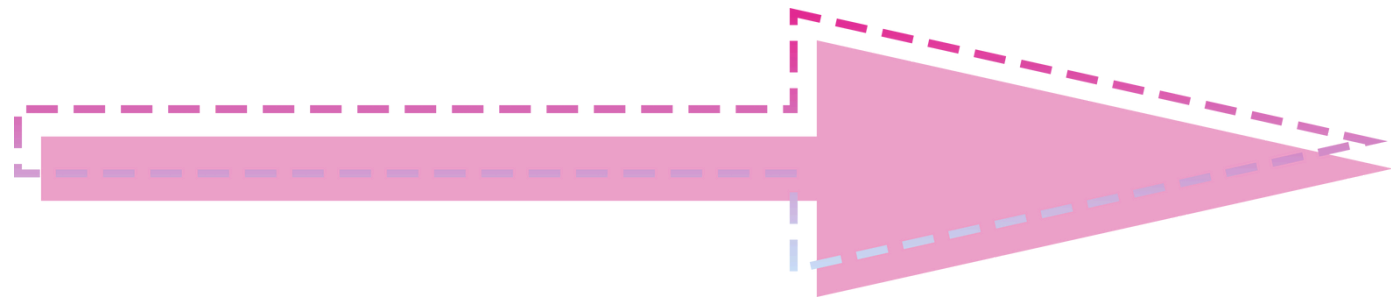
“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

Bedankt voor het bekijken van mijn ‘eiwitten voorbeeldschema’s’.

Ik hoop dat je zo inzichten en inspiratie hebt opgedaan om je eigen voeding naar een hoger niveau te tillen.

Wil jij jouw lichaam slanker, strakker en fitter maken?

Ontdek dan hoe ik jou hierbij kan helpen!



Stok achter de deur

“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

Wordt Slanker, strakker en fitter in 12 weken.

- ✓ Ik help vrouwen vanaf 25 jaar 5-7 kilo vetmassa verliezen in 12 weken zonder lekker eten op te geven.
- ✓ Met mijn unieke CLV-methode help ik jou op een aangename manier afvallen, zonder restricties.
- ✓ 76% verliest 5-10 cm op de buik in 12 weken; 27% verliest 10-15 cm in weken. Ben jij de volgende?

3X JA? Klik dan op onderstaande link en stuur mij een bericht met “BELIEVE” en ik geef je vrijblijvend meer info.

[BELIEVE](#)