Boodschappen Checklist

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

✓Ik help je een strakke taille krijgen doormiddel van de 3-30-7 methode

✕ZONDER jojo-en & strenge diëten

“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de boodschappen checklist.

Ben je soms ook helemaal overweldigd in de supermarkt en weet je gewoon niet meer wat je moet kopen?
Dit had ik ooit ook. Houdt je aan deze voedingsmiddelen checklist en je loopt niet meer vast met boodschappen doen.

Als je gezond wil eten en wil afvallen dan zou ik deze voedingsmiddelen kopen…

Deze checklist gaat jou daar bij helpen.
Succes!

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

BELIEVE in yourself!!

Naïma

Boodschappen checklist

✓4-5 soorten groenten:
eerlijk gezegd kun je er nooit te veel van hebben. Koop de groenten die je lekker vind en waarvan je weet dat je die vaker kan eten zodat je ze niet weg hoeft te gooien.

Probeer verschillende kleuren groenten te kopen zodat je een variatie aan vitaminen en voedingsstoffen binnenkrijgt.

PS. diepvriesgroenten maar groenten in pot of blik zijn helemaal oke.

✓3-4 soorten fruit:
neem een variatie van bessen, appels, tropisch fruit, seizoenfruit. Diepvries varianten zijn trouwens helemaal top om te gebruiken en vaak ook goedkoper

Food Move N

Boodschappen checklist

✓3-4 dierlijke of plantaardige eiwitten:

dierlijke eiwitten hebben het beste aminozuurprofiel.
Maar als je vegetariër of veganist bent dan zijn er ook nog genoeg opties voor jou.

Ga voor magere eiwitbronnen zoals: kalkoenfilet, kalkoengehakt, kipfilet, tonijn, kabeljauw, (extra)mager rundergehakt, Duitse biefstuk, cottage cheese, magere kwark, Skyr, ei-eiwit en daarbij kan je ook wat producten nemen die niet zo mager zijn zoals zalm, makreel, rundergehakt, en eieren.

Eiwitten zouden het hoofdingrediënt moeten zijn van elke maaltijd. Probeer per maaltijd minimaal 30 gram binnen te krijgen.

Food Move N

Boodschappen checklist

✓2-3 producten die makkelijk zijn om mee te nemen / voor onderweg:

noten, proteïne (drink)yoghurt/pudding, proteïne Shake, babybell kassjes, proteïne reep

✓ Traktaties:
jezelf volledig beperken van de producten die je erg lekker vind, werkt vaak averechts.
Ik kies bijv. voor een portieverpakking van iets,
dus 1 kinder bueno, of 1 mini zakje chips.
Dat is beter en makkelijker om mee om te gaan dan gelijk een grootverpakking.

Als je regelmatig iets lekkers kunt eten zal je ook minder de behoefte hebben om er te veel van te eten .

Food Move N

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

Food Move N