

Wat mag ik eten als ik gezond af wil vallen?



Sylvia van Willigen Online
Gewichtsconsulente en Life Coach

Welke producten kun je het beste kiezen om gezond te eten en om gezond af te vallen?

Groente

- alle soorten verse groente
- verse voorgesneden groente
- diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker of zout
- groente in blik en glas zonder toegevoegde suikers of zout



Liever niet

- groente á la crème of met saus
- groente in blik of glas met toegevoegde suikers en zout

Fruit

- alle soorten vers fruit
- vers voorgesneden fruit
- diepvriesfruit zonder toegevoegde suikers



Liever niet

- fruit in blik of glas op siroop
- gedroogd fruit met toegevoegde suikers
- vruchtensappen; eet je fruit in plaats van dat je het drinkt

Brood

- volkorenbrood
- volkoren knäckebröd
- volkoren krentenbollen
- volkoren mueslibollen
- roggebrood



Liever niet

- wit brood
- croissant
- beschuit
- krentenbrood
- witte, luxe broodjes

Ontbijtgranen

- havermout
- Brinta
- muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder dan 5 gram suiker per 100 gram product



Liever niet

- havermout, muesli en andere ontbijtgranen met meer dan 20 gram suiker per 100 gram product

Aardappelen

- gekookte aardappelen
- gepofte aardappelen
- af en toe aardappelpuree

Liever niet

- kant-en-klare aardappelpuree
- gebakken aardappelen
- frites en ovenfrites
- aardappelkroketten
- rösti



Rijst en pasta

- volkorenpasta
- zilvervliesrijst
- volkoren bulgur
- Quinoa
- couscous met voldoende vezels

Liever niet

- witte pasta
- witte rijst
- witte couscous



Peulvruchten

- alle soorten peulvruchten, zoals bonen, linzen, erwten

Liever niet

- peulvruchten uit blik of glas met toegevoegde suikers en zout



Melkproducten

- magere melk, yoghurt
- halfvolle melk en yoghurt
- magere kwark
- karnemelk
- magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers

Liever niet

- volle melk en yoghurt
- volle vla
- volle kwark
- zuivel- en sojadranken met meer dan 5 gram suiker per 100 gram product
- chocolademelk
- pudding en toetjes



Kaas

- 10+, 20+ of 30+ kaas met weinig zout
- verse geitenkaas
- hüttenkäse
- 20+ smeerkaas

Liever niet

- 40+, 45+, 48+ en 60+ kaas
- roomkaas
- kruidenkaas
- Feta



Vleeswaren

- eet niet te veel vleeswaren en varieer
- kipfilet
- kalkoenfilet
- rookvlees
- rosbief
- fricandeau

Liever niet

- salami
- boterhamworst
- bacon
- alle soorten worst



Vlees

- onbewerkt vlees
- kipfilet
- kalkoen
- rosbief
- biefstuk
- bieflappen
- tartaar
- varkenshaas
- ongepaneerde schnitzel



Liever niet

- gehakt
- slavink
- saucijs
- schouderkarbonade
- speklap
- spareribs

Eieren

- gekookt ei

Liever niet

- gebakken ei



Vis en schaaldieren

- makreel
- tonijn
- zalm
- haring
- mosselen
- oesters



Liever niet

- kibbeling
- lekkerbekje
- vissticks

Vleesvervangers

- peulvruchten
- tofu
- tempé
- producten van Tivall, Valess

Liever niet

- peulvruchten uit blik of glas met toegevoegde suikers en zout



Vetten

- zachte margarine
- halvarine
- plantaardige oliën

Liever niet

- vetten met veel verzadigd vet



Dranken

- water
- koffie zonder suiker
- thee zonder suiker

Liever niet

- frisdranken
- limonadesiroop
- vruchtendranken
- koffie met suiker
- cappuccino
- thee met suiker



Hulp nodig?

Heb je hulp nodig bij het afvallen? Ik kan je op verschillende manier online ondersteunen

- ik kan je tips geven op je [huidige voedingspatroon](#). Jij vult een week lang een voedingsdagboek in en ik geef je tips waarmee je direct aan de slag kunt
- je ontvangt van mij [elke week een weekmenu](#) op basis van jouw energiebehoefte. Ik reken voor je uit hoeveel je per dag kunt eten om op een gezonde manier af te vallen. Daarna ontvang je van mij elke week een

weekmenu met recepten. De recepten zijn simpel te bereiden en de producten zijn gewoon verkrijgbaar in de supermarkt

- een [online afvalprogramma](#) met de kracht van persoonlijke aandacht. Dit programma is gebaseerd op de "ik mag alles eten"-methode van Gewichtsconsulenten Nederland. Aan de hand van dit werkboek gaan we samen aan de slag om onder andere jouw valkuilen te herkennen en jou nieuwe gewoontes aan te leren. Afvallen is uiteindelijk meer dan minder eten.

Social Media

Volg je mij al op  en 

Ik wens je heel veel succes op jouw weg naar een gezonde(re) leefstijl!

Groetjes,

Sylvia

Alle publicaties en uitingen van Sylvia van Willigen, Gewichtsconsulente en Life Coach zijn beschermd door auteursrecht en andere intellectuele eigendomsrechten. Behalve voor eigen gebruik en niet commercieel gebruik, mag niets uit deze publicaties en uitingen op welke manier dan ook verveelvoudigd, gekopieerd of op een andere manier openbaar worden gemaakt, zonder dat Sylvia van Willigen, Gewichtsconsulente en Life Coach daar schriftelijke toestemming voor heeft gegeven.


Sylvia van Willigen
Gewichtsconsulente en Life Coach


fitmate
Wellness Technology


Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland


gewichts
consulenten
nederland
gcn