



# functioneel eten

SNELLE & GEZONDE  
RECEPTEN



L I V E S E N S I B L Y



# GOED ETEN MET WEINIG MOEITE

Vind je koken stom, maar wil je wel gezond eten? I get it!

W W W . S E N S I B L Y . N L

# WELKOM!

Ik ben Maaike en ik werk als Gewichtsconsulent. Ik heb een eigen coachingspraktijk: Live Sensibly. Vanwege mijn beroep zou je dus denken dat ik koken leuk vind, maar nee dus. Ik volg bijna nooit recepten omdat ze vaak te complex zijn en vreemde ingrediënten vereisen die ik niet heb. Ik wil gewoon gezond eten zonder gedoe. Toch bereid ik liever zelf mijn maaltijden en eet ik zo min mogelijk kant-en-klaar spul, om bewerkt voedsel zoveel mogelijk te vermijden.

Bewerkt voedsel is vaak te zout, te vet en bevat niet de voedingsstoffen die ik zoek in een maaltijd.

Wat kun je verwachten van dit "kookboek", dat bijna als anti-kookboek kan worden geclassificeerd? Eenvoudige maaltijden die je gemakkelijk kunt aanpassen aan je eigen gewenste macronutriënten (ik zal zo uitleggen wat dit zijn).



De meeste maaltijden die ik eet zijn geschikt voor meal prep. Er zullen nauwelijks recepten in dit boek staan omdat ik vaak hetzelfde eet. Vandaar het "functionele" in de titel. De maaltijden die ik maak zijn saai en de smaak is niet spectaculair. Nogmaals: functioneel eten. Als je een betere kok bent dan ik heb je misschien zelf her en der een idee hoe je het smakelijker kan maken.

Verwacht geen super lekker eten door dit boek te gebruiken, bespaar jezelf alsjeblieft de teleurstelling. Dit boek is uitsluitend voor mensen die zo min mogelijk tijd in de keuken willen doorbrengen terwijl ze wél gezondheidsvoordelen behalen. Herken jij jezelf hierin, geweldig. Zo niet: Je bent gewaarschuwd!



# BASISPRINCIPES

Ik zal de basisprincipes van functioneel eten uitleggen en een paar termen toelichten.

## Functioneel eten

Voor mij is functioneel eten *een eenvoudige manier van eten die erop gericht is je lichaam te voorzien van de voedingsstoffen die het nodig heeft om je doelen te ondersteunen*. Bijvoorbeeld: ik doe vier keer per week aan kracht sport. Om mijn lijf hierbij te ondersteunen, eet ik relatief veel eiwitten in mijn dieet. Als je doel is: "algemene gezondheid, een gezond gewicht en je goed voelen", heb je waarschijnlijk niet zoveel eiwitten nodig als ik. Maar ook dan is het nog steeds een goed idee om bewerkte voedingsmiddelen en ongezonde voeding te vermijden. Je kan eenvoudig, functioneel eten gebruiken om ervoor te zorgen dat je dieet is gebaseerd op goede gewoonten.

Ik zeg niet dat je junkfood compleet moet vermijden, maar voor mij is functioneel eten 80-90% gezond eten.

Om het goed te vinden om zo te eten, vind ik het oké om niet te veel om voedsel te geven. "Wat?!" Ja, je leest het goed. Ik geef niet te veel om eten, ik ben geen voeding-gemotiveerd persoon (dat is mijn geluk, denk ik). Ik vind het prima om meestal hetzelfde te eten. Ik rouleer tussen zo'n 10-15 maaltijden. Twee van mijn 4-5 maaltijden per dag zijn elke dag hetzelfde. Dit helpt me om de goede gewoonte van gezond eten vol te houden, omdat ik niet hoeft na te denken over die twee maaltijden. Dit verklaart ook waarom dit "kookboek" zo weinig om het lijf heeft, het is met opzet dat ik niet constant verschillende dingen eet. Dat is gewoon nodeloze belasting voor mijn hersenen.

Als dit niet aantrekkelijk voor je klinkt en je eten MOET altijd geweldig smaken, dan weet ik niet zeker of je gelukkig zult zijn met deze manier van eten.

### **Let op:**

Ik laat je de maaltijden zien zoals ik ze eet, maar houdt er rekening mee dat ik veel eiwitten eet. Bovendien zijn de maaltijden specifiek voor mij, mijn lichaamsgewicht en activiteitsniveau. Als je de kennis hebt, pas dan de verhoudingen aan naar wat je nodig hebt. Als je wilt afvallen, is de tip die ik je kan geven om te beginnen met het bijhouden van wat je eet in een app zoals Myfitnesspal. Doe dit een week en vul het eerlijk in. Dit is een goede start om inzicht te krijgen in je eetgewoonten.

### **Macronutriënten (macro's)**

Elke maaltijd in dit boek is gestructureerd rondom de macro's. In voeding zijn macro's: **eiwitten**, **vetten**, **koolhydraten**. De ratio waarin je deze macro's eet doet er veel toe.

In een typisch Westers dieet wordt in verhouding te veel (verzadigd) vet gegeten. De maaltijden in dit boek zijn lager in vet. Ook is het tegenwoordig helemaal hip om koolhydraten te weren, maar wanneer je volkoren producten, groente en fruit kiest is er niks mis mee.

De eiwitbronnen in mijn maaltijden zijn meestal laag in vet. Ook zullen de meeste recepten vegetarisch zijn, maar als ik een vega bron kies kun je ook voor kip kiezen.

### **Apparatuur & ingrediënten**

Je hebt niet veel nodig: een keukenweegschaal. Olijfolie, zout, peper, kruiden. Pannen. Een fornuis. Je brein. Dat is het wel zo ongeveer.

Handige bonus apparatuur: een rijstkoker.

### **Let's begin!**

# SKYR MET HAVERMOUT, FRUIT EN NOTEN



## Ingrediënten:

- 300 gram Skyr 0% vet
- 30 gram havermout
- 20 gram ongezouten amandelen
- 150 gram fruit naar keuze (kiwi, blauwe bes, banaan...)

## Macro's:

- 41 gram eiwit
- 49 gram koolhydraat
- 13 gram vet
- 7 gram vezel
- 500 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Gebruik een keukenweegchaal om de juiste hoeveelheid van de ingrediënten in een grote kom te doen. Roer de boel door elkaar en eet smakelijk.





# EIWITRIJKE HAVERMOUT



## Ingrediënten:

- 60 gram havermout
- 250-300ml amandeldrink zonder suiker
- 28 gram eiwitpoeder (ik gebruik vanille whey)
- 10 gram chiazaad/lijnzaad mix
- 10 gram pindakaas
- 100 gram fruit naar keuze
- kaneel om te besprenkelen

## Macro's:

- 36 gram eiwit
- 17 gram vet
- 52 gram koolhydraat
- 12 gram vezel
- 519 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies meal prep variant:

In een afsluitbare container, mix alle ingrediënten. Ik raad aan niet meer dan 3 porties te maken om bederf te voorkomen. Zet het een nacht in de koelkast. Je kan het koud eten of even opwarmen in de magnetron.

## Instructies om direct te eten:

Kan in de magnetron of in een pannetje op het fornuis. In beide gevallen is het belangrijk om goed te roeren, anders klontert het aan. In de magnetron doe ik het 3 minuten op 600W en dan roer ik het iedere minuut even om. In de pan moet je erbij blijven en constant roeren. Als je kiest voor de pan, laat het dan 2 minuten zachtjes koken.

Voor de luie kok raad ik de magnetron bereiding aan, omdat het afwas scheelt. Bereiding is verder hetzelfde, behalve dat je het fruit en de pindakaas er pas bij doet nadat je de haver/mout/drink/eiwitpoeder/chiazaad gemicrogolft hebt. Nadat de magnetron z'n ding heeft gedaan voeg je dat dus toe en sprenkel je er wat kaneel overheen. Ben je een zoetekauw dan kan je wat ahornsiroop erover doen, maar vergeet het niet bij de macro's op te tellen.

*Tip: ik raad af om dit met koemelk te maken. Het wordt dan echt walgelijk zoet.*

# HAVERMOUT POMPOEN



## Ingrediënten:

- 100 gram pompoenblokjes (tip: diepvries)
- 30 gram havermout
- 200-250ml havermelk
- 10 gram chiazaad/lijnzaad mix
- fruit naar keuze
- kaneel om te besprenkelen

## Macro's:

- 10 gram eiwit
- 8 gram vet
- 42 gram koolhydraat
- 10 gram vezel
- 285 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken. Dit ontbijt is voor mij te laag in eiwit, ik bak er een omelet bij.

## Instructies:

Kook de pompoenblokjes in een bodempje water 8-10 minuten. Giet het daarna af en pureer het fijn. Dit kan met een vork.

Meng de havermout met de haverdrink en het chiazaad in een pannetje en brengt het aan de kook. Laat het enkele minuten zachtjes koken en roer dan de pompoen erdoor. Verwarm dit nog even goed door, blijf roeren! Als het te droog lijkt te worden doe er dan wat haverdrink bij.

Doe het in een kom en voeg je fruit naar keuze toe en besprenkel met kaneel.

# DE BESTE PANNENKOEK



## Ingrediënten:

- 50 gram havermout
- 100 gram cottage cheese
- 2 eieren

## Macro's:

- 31 gram eiwit
- 18 gram vet
- 32 gram koolhydraat
- 5 gram vezel
- 420 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Dit levert 4 pannenkoekjes op, dat is 1 portie. Dit is de best smakende pannenkoek ter wereld. Maak ze zelf en laat het me weten!

Ik gebruik wel een keukenmachine om het beslag te maken. Ik maal namelijk de havermout fijn tot een soort meel. Daarna doe ik de cottage cheese en de eieren erbij en rammel ik het nog even door elkaar met de keukenmachine. Het beslag is vrij dik.

Verhit wat boter of olie in een koekenpan en bak 2 pannenkoekjes tegelijk per keer. Maak ze dus niet te groot, dat gaat niet goed werken omdat het beslag zo dik is.

Eet het met wat fruit erbij. En zelf doe ik er wat ahornsiroop overheen, puur voor de lekker.

*Tip: je kan het vetgehalte lager krijgen door 1 ei te gebruiken en dan aan te vullen met 50 gram eiwitten.*

# CHILI SIN CARNE



## Ingrediënten:

- AH Pittige Tofu Reepjes, 2 bakjes
- Groente: 1 grote ui, 3 paprika's, 250 gram champignon
- Zwarte bonen, 2 blikken
- Mutti Passata Gezeefde tomaten, 720ml fles
- avocado (halve per persoon), of guacamole
- optioneel: 2 eetlepels La Morena Diced Chipotle Peper
- koolhydraatbron: rijst of tortilla.

## Macro's zonder koolhydraatbron:

- 37 gram eiwit
- 20 gram vet
- 50 gram koolhydraat
- 16 gram vezel
- 567 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Dit recept levert 4 porties op.

Snipper de ui, snijd de paprika en de champignons klein. Gooi de blikken bonen in een vergiet en spoel goed af met water, dit verlaagt het zoutgehalte.

Doe een klein beetje olijfolie in een hapjespan en fruit de ui. Voeg de paprika en champignons toe en roerbak zo'n 5-10 minuten. Voeg de tofu en de bonen toe. Als je de optionele chipotle pepers erbij doet, doe het dan nu. Voeg de passata toe en roer de boel goed door. Verwarm alles goed, maar het hoeft niet te koken. Voeg zout, peper, en kruiden naar keuze toe.

Serveer met een koolhydraatbron (rijst, tortilla, of iets anders), doe er een halve avocado bij (of wat guacamole). Ook lekker met wat geraspte kaas.

De rest kan je bewaren in een goed afgesloten bak. Bewaar maximaal 3 dagen.



# VEGA MACARONI



## Ingrediënten:

- 150 gram volkoren macaroni
- AH vega balletjes (200 gram)
- Groente: 1 grote ui, 2 paprika's
- 1 pot Mutti Pastasaus Peperonico (of kies voor niet pittig)
- geraspte kaas (30 gram per portie)

## Macro's:

- 25 gram eiwit
- 10 gram vet
- 62 gram koolhydraat
- 4 gram vezel
- 444 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Dit recept levert 3 porties op.

Snipper de ui, snijd de paprika klein. Ik snijd ook de vega balletjes doormidden.

Doe in een pan ruim water om de macaroni te koken. Breng dit aan de kook en kook de macaroni dan in 11 minuten gaar. Doe ondertussen in een hapjespan wat olijfolie en fruit de ui. Voeg de gesneden paprika's toe en de vega balletjes. Verwarm dit terwijl je roert. Doe dan de pastasaus erbij en verwarm het geheel tijdje door, 5-10 minuten is genoeg.

Als de macaroni gekookt is, giet je het af en doe je het bij de rest van de saus, roer nogmaals door.

Serveer met wat geraspte kaas eroverheen.

De andere 2 porties kan je bewaren, maximaal 3 dagen.

# SHAKSHUKA



## Ingrediënten:

- 2 paprika's
- 1 grote ui
- 400 gram passata (gezeefde tomaten)
- 1 blik zwarte bonen
- 200 gram spinazie
- 4 eieren
- 150 gram feta
- mexicaanse kruiden (ik gebruik Picadillo van Jonnie Boer)

## Macro's:

- 42 gram eiwit
- 30 gram vet
- 37 gram koolhydraat
- 14 gram vezel
- 612 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Dit recept levert 2 porties op.

Snipper de ui, snijd de paprika klein. Laat de bonen uitlekken in een vergiet en spoel ze af met water.

Doe wat olijfolie in een hapjespan en fruit de ui. Voeg de paprika toe en roerbak nog enkele minuten. Voeg dan de bonen toe en de passata. Voeg zout, peper en de mexiaanse kruiden toe. Doe er nog 100-150ml water bij. Doe de spinazie er ook bij en laat dit slinken.

Breek dan de 4 eieren in de pan. Doe het deksel op de hapjespan en laat de eieren gaarkoken op redelijk hoog vuur (of redelijk hoge stand van je inductieplaat). Dit duurt zo'n 10 minuten. Doe dan het deksel van de pan af en laat nog enkele minuten op lagere stand pruttelen.

Serveer in een diep bord met de gekruimelde feta.

Vind je dit recept te hoog in vet dan kan je de feta achterwege laten. Ik vind het echter wel lekkerder met de feta.

# COLESLAW



## Ingrediënten:

- 300 gram gesneden witte kool
- 300 gram gesneden rode kool
- 2 granny smith appels
- 50 gram rozijnen
- 1 eetlepel mosterd
- 5 eetlepels slasaus
- citroensap

## Macro's:

- 3 gram eiwit
- 3 gram vet
- 24 gram koolhydraat
- 150 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Dit is een bijgerecht om makkelijk meer groente te eten. Dit levert een enorme bak salade op, 5-7 porties.

Schil en snijd de 2 granny smith appels. De kool moet ook in kleine stukjes gesneden worden. Ik koop zelf voorgesneden kool, want ik ben lui.

In een grote bak, mix de appels met de kool en rozijnen. Voeg 1 eetlepel mosterd en 5 eetlepels slasaus toe. Voeg wat citroensap toe. Mixen: klaar!

Bewaar de salade in een goed afsluitbare bak.

# SIMPELE ZALM



## Ingrediënten:

- zalm op de huid (150-170 gram)
- groente naar keuze: sperziebonen, broccoli...
- kies uit: 200 gram airfryer frites (vrij hoog in vet), 200 gram gekookte aardappel (laag in vet)

## Macro's voor frites variant

- 39 gram eiwit
- 37 gram vet
- 64 gram koolhydraten
- 11 gram vezel
- 738 kcal

## Macro's voor gekookte aardappel variant:

- 38 gram eiwit
- 25 gram vet
- 48 gram koolhydraten
- 5 gram vezel
- 564 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

### Instructies:

Dep de zalm droog met keukenpapier. Leg de zalm in een ovenschaal en bestrooi met kruiden. Ik doe zelf vaak dille, zout en peper. Doe er een scheutje olijfolie overheen.

Verwarm de oven voor op 200 graden en laat de zalm ongeveer 15 minuten gaar worden in de oven.

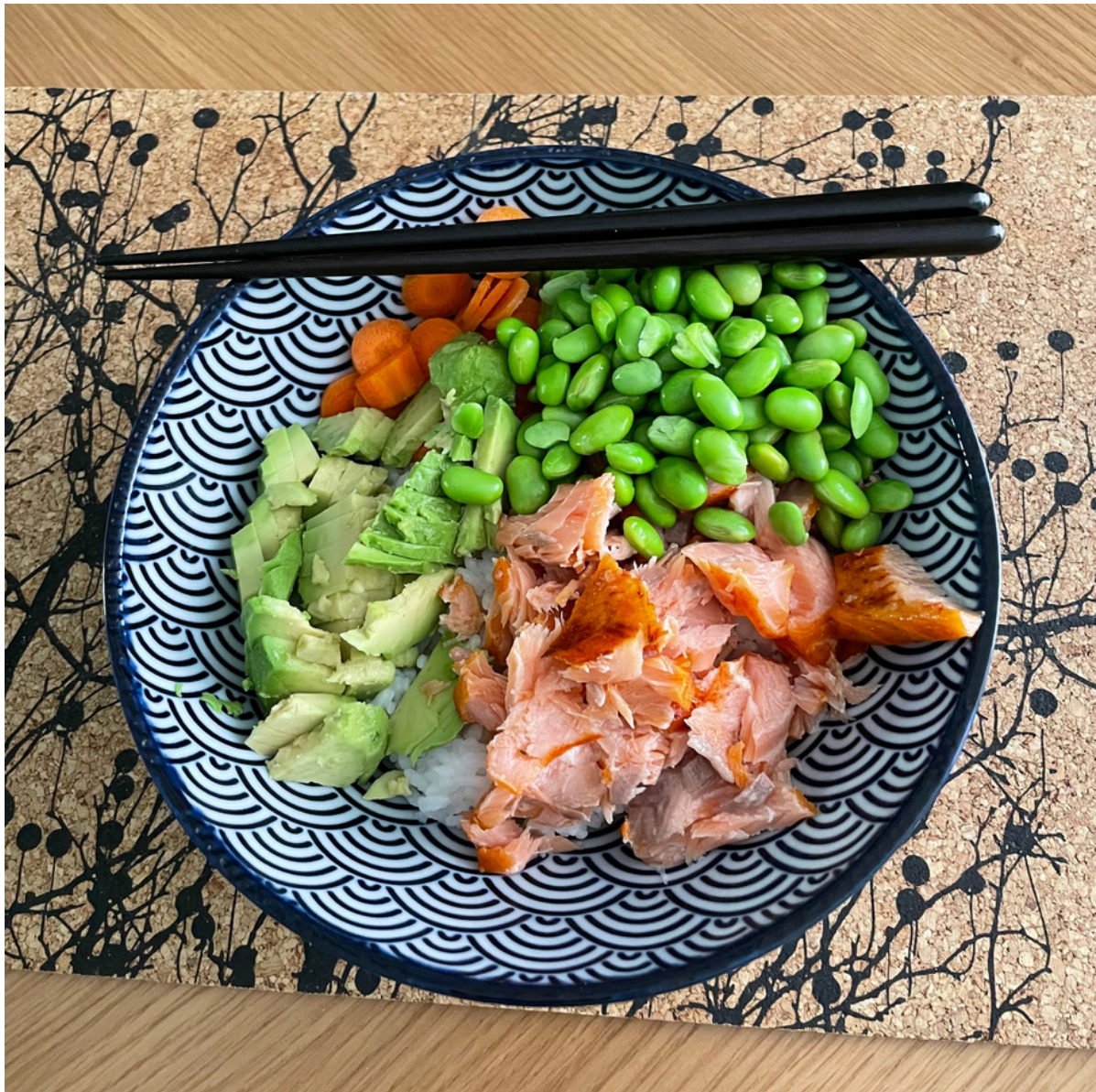
Ondertussen kan je je groente naar keuze koken. Ik kook broccoli 8 minuten zodat er nog wat bite inzit. Vergeet ook je aardappel niet. Frites zijn wel de lekkerste keuze, maar hoger in vet. Ik doe ze 15 minuten in de airfryer. Als je aardappels kookt, kies dan voor vastkokende aardappels en let erop dat dit 20 minuten duurt dus begin hier op tijd mee.

Omdat deze maaltijd hoger in vet is kan je kiezen wat je met die informatie doet: pas je je macro's van andere maaltijden aan? Heb je er maling aan? Kies je voor de gekookte aardappels? Keuzes!

Ik kies zelf meestal voor: maling aan. En neem nog mayo bij m'n frites ook.



# POKÉBOWL ZALM



## Ingrediënten:

- gerookte zalm (150 gram)
- sushi rijst (75 gram p.p.)
- edamame 75 gram (tip: diepvries)
- wortels, radijs (zoveel je wilt)
- avocado (halve p.p.)
- soja saus om te besprenkelen
- optioneel: wasabi mayo

## Macro's:

- 47 gram eiwit
- 35 gram vet
- 74 gram koolhydraten
- 11 gram vezel
- 800 kcal

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Kook de sushirijst. Mijn tip is om sushi rijst écht goed te wassen voordat je het kookt, dit maakt een groot verschil. Doe ruim water bij de rijst en ga met je hand er doorheen. Je zal zien dat het water wit wordt. Giet het af en doe dit nog een keer. Kook daarna pas de rijst. Een rijstkoker maakt je leven makkelijker.

Verder is dit heel simpel. Je moet nog even de diepvries edamame 4 minuten koken, maar verder is dit een kwestie van wortel en radijs in kleine plakjes snijden. De avocado snijd je ook in plakken, doe dit op het laatst om verkleuring te voorkomen.

In een diep bord: schep de gekookte sushirijst op de bodem. Leg hier je edamame, groente en avocado bovenop. Scheur de zalm met je handen aan stukken en doe dit er ook bij.

Besprenkel het geheel met soya saus. Hier is mijn tip: koop de verminderd zoute versie. Ook al is het gerecht hoog in vet, wasabi mayo is wel lekker....

De rest van de avond ruiken je handen naar gerookte zalm, ook al was je ze vijf keer. Sorry.

# ULTIEM LUI



## Ingrediënten:

- voorgegaarde kip (MuscleMeat), 150 gram
- diepvries groente
- kant en klaar rijst

## Macro's:

- ????
- ligt er aan wat je doet in je luie bui!
- met kip/groente/rijst zijn de macro's bijna altijd wel goed

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Voor als je echt geen zin of inspiratie hebt en je wilt gewoon eten. Ik heb in de vriezer altijd een zak voorgegaarde kipstukjes van MuscleMeat liggen. Deze zijn al gekruid en deze smaak wordt doorgegeven aan de hele maaltijd.

Ik mik dan die kipstukjes in een wok, doe er mijn diepvriesgroente bij en verwarm dit 10 minuten. Dit kost echt 10 minuten omdat het eerst bevroren was. Verwarm wat kant en klaar rijst in de magnetron en je hebt eten.

Dit kan je dus ook slimmer doen, door alvast porties van deze combinatie in afsluitbare bakken te doen zodat je het in de magnetron kan opwarmen.

Geen culinaire sensatie, gets the job done.

Word ik hier gelukkig van als ik dit eet? Meh. Zou ik ongelukkiger worden van ongezond eten (dus afhaal als ik lui ben). Ja. Functioneler eten dan dit wordt het bijna niet.

# BLOEMKOOI AIRFRYER



## Ingrediënten:

- 200 gram gesneden bloemkool
- 1 el zonnebloemolie
- kerrie

## Macro's:

- 4 gram eiwit
- 10 gram vet
- 6 gram koolhydraten
- 4 gram vezel

Let op: kan afwijken als je andere verhoudingen gebruikt. Voer het in een app zoals MyFitnessPal in om zelf even te checken.

## Instructies:

Bloemkool is normaal niet mijn favoriete groente, maar op deze manier is het echt heel lekker. De tradeoff is het toegevoegde vet, maar dit is nodig in de airfryer. Dit is een bijgerecht, obviously.

In een bak, voeg de eetlepel olie toe aan de gesneden bloemkool en strooi een zeeeeeeeer ruime hoeveelheid kerrie eroverheen. Geloof me, doe meer dan je denkt. Mix de boel goed.

Doe voor 15 minuten in de airfryer op 180 graden. Ik verwarm de airfryer niet voor. Check op het laatst goed dat het niet verbrand.

Bedankt Olly, voor dit recept.

# FAQ

## Eet jij echt zo?

Jep, ik ben het gewend. Als kind kreeg ik al saai doch voedzaam eten voorgeschoteld. Bedankt, mam. Ik vind dit echt niet erg, want hierdoor heb ik geleerd dat eten niet altijd fantastisch hoeft te smaken. Ik bedoel, welk kind geniet er nou wel van een bord spruitjes?! Op mijn elfde heb ik de basis vaardigheden om te koken geleerd. Toen ik uit huis ging tijdens mijn studie kookte ik al gezond eten voor mezelf.

---

## Eet je nooit wat lekkers?

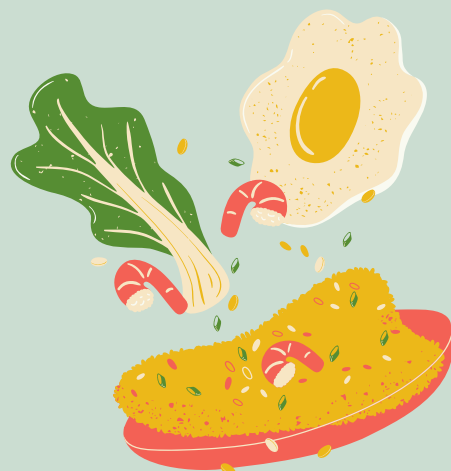
Jawel hoor, dagelijks. Ik sluit mijn avondeten af met een stukje pure chocolade. Ik neem af en toe een bakje chips. Ik geniet van zo'n 1-3 alcoholische drankjes per week. En ik eet ook wel betere maaltijden vergeleken met wat ik zelf maak, maar dat doe ik dan in restaurants.

---

## Is dit alles wat je eet?

Nee, in dit boek vind je niet alle maaltijden die ik eet. Soms doe ik wel meer moeite om te koken. In dit boek wilde ik alleen de meest simpele maaltijden zetten voor als je echt weinig zin hebt om iets te doen voor gezond eten.

---



# FAQ

## Hoe ziet een dag eten eruit voor jou?

Ik eet alleen maaltijden, vrijwel geen snacks. Op die manier kan ik vier grote maaltijden per dag eten. Als ik een koekje of stuk chocola wil eet ik dat als toetje bij m'n maaltijd. In de ochtend eet ik havermout, lunch en diner zijn warme maaltijden en m'n pre-bed maaltijd om 21:00 uur is de Skyr maaltijd uit dit boek.

---

## Waarom zou ik zo gaan eten?

Voor mij werken gewoontes en ritme uitstekend. Ik ervaar geen honger met deze manier van eten. Vooral het stoppen met tussendoortjes is voor mij echt een goede zet geweest. Als je stopt met heel de dag door "grazen" dan is het makkelijker om grip te krijgen op de hoeveelheid calorieën die je naar binnen werkt. Liever grote en gezonde maaltijden eten!

---

## Hoe weet ik wat mijn dagelijkse macro's zijn?

Gebruik: <https://www.calculator.net/macro-calculator.html>  
Voer je gegevens in en verdeel de uitkomst over 4 maaltijden per dag, dan weet je wat je macro's per maaltijd zijn.  
Je kan uiteraard de maaltijden in grootte laten verschillen. It's up to you!

---

## Reken je de olijfolie mee in de macro's?

Nee. Mijn filosofie is dat je bij zuinig gebruik van olijfolie dit niet mee hoeft te tellen in je calorieën. Onverzadigde vetten zijn ook goed voor je lichaam. Daarom gebruik ik ook geen "no calorie" cooking sprays.





# MAAIKE BRINKHOF

## LIVE SENSIBLY

Leer goed eten, stop met diëten. Dat is mijn filosofie voor als je een gezond gewicht wilt bereiken. Als gediplomeerd Gewichtconsulent kan ik jou hiermee helpen.

Goed leren eten is niet alleen een kwestie van "wat", maar ook "waarom". Voor échte verandering is een coach nemen een goede optie. Als jij klaar bent voor deze stap, wil ik graag jouw coach zijn.

[WWW.SENSIBLY.NL](http://WWW.SENSIBLY.NL)



# FUNCTIONEEL ETEN

Deze manier van eten zorgt ervoor dat ik met weinig moeite mijn doelen kan halen rondom krachttraining en mijn fysiek.

Bedankt dat je dit boek hebt gedownload. Ik hoop dat je er wat aan hebt. Heb je vragen? [Volg mij op Instagram](#) en stel 'm. Deel dit e-book gerust!

V O L G   M I J   O P :

L I V E . S E N S I B L Y 