



## WIL JIJ BLIJVEND AFVALLEN? FOCUS NIET OP AFVALLEN, MAAR OP EEN GEZONDE LEEFSTIJL.

Dank je wel voor je interesse in het gratis dagmenu.

Zelf houd ik van eten en koken en uit ervaring weet ik dat hoe je je voelt alles te maken heeft met hoe je leeft en wat je eet. Je kan ons lichaam vergelijken met een machine en die machine heeft voldoende energie, vocht en regelmatig onderhoud nodig om goed te kunnen functioneren.

Omdat gezond, voldoende en gevarieerd eten belangrijk is voor ons lichaam zul je in dit dagmenu producten tegenkomen die je vaak alleen in de zomer kan kopen.

Ook komen er geen kant-en klaar producten in het dagmenu voor. Je kan natuurlijk tussendoor wel kiezen voor voorgesneden groenten en fruit of kiezen voor diepvries producten, maar de voorkeur gaat uit naar verse seizoensproducten.

De meesten van ons eten dagelijks te weinig, waardoor het lichaam continue in de overleving c.q. spaarstand staat.

Niet iedereen is hetzelfde en dat geldt ook voor de hoeveelheid energie (calorieën) dat ons lichaam nodig heeft. Het dagmenu bevat een gemiddelde calorie waarde.

Voor diegenen die een actief beroep uitoefenen en/of regelmatig sporten en bewegen kan de energie waarde in dit weekmenu iets aan de lage kant zijn. Heb je een zitten beroep en beweeg je niet regelmatig dan zijn de hoeveelheden voldoende.

Blijvend afvallen lukt alleen door voldoende (meer gezondere keuzes) te eten en meer te bewegen.

Geen dieet en geen honger, maar genieten van lekker en meer eten.

Gezonde groeten,  
Cynthia



**NATURALLY**  
BY CYNTHIA

DAGMENU - VROUW	3
DAGMENU - MAN	3
VEGA DAGMENU- VROUW	4
VEGA DAGMENU - MAN	4
DE RECEPTEN	5
LEGENDA	5
Salade van krieltjes met gerookte zalm	5
Linzen salade met avocado - v	6
BBQ RECEPTEN	7
Zalmburger met salade	7
Tomaten salade met mozzarella - v	8
Zoete aardappel burger - v	9
Gyros met tzatziki	10
Geroosterde groenten uit de oven (Aluminium bakje op de BBQ)- v	11
BBQ TIPS	11
MEER RECEPTEN:	11
Focus niet op afvallen, maar op een gezonde leefstijl.	12



## DAGMENU - VROUW

### ONTBIJT:

150 gr magere kwark, 50 gr aardbeien, 2 el ongezoete muesli, 1 glas thee zonder suiker, 1 glas water

### TUSSENDOOR:

1 glas water, 1 kop koffie zonder suiker, 1 plak donker roggebrood, 15 gr zuivelspread

### LUNCH:

2 volkoren boterhammen met boter, 30 gr verse geitenkaas (met een beetje tijm en honing), 1 schaalpje komkommer, 1 kom verse tomaten soep, 1 glas water, 1 glas halfvolle melk of karnemelk

### TUSSENDOOR:

1 glas water, 1 kop thee zonder suiker, 25 gr ongezouten noten

### DINER:

Salade van krieltjes met gerookte zalm, 1 glas water

### TUSSENDOOR:

150 ml halfvolle yoghurt, 1 schijfje meloen, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker

## DAGMENU - MAN

### ONTBIJT:

150 gr magere kwark, 50 gr aardbeien, 2 el ongezoete muesli, 1 glas thee zonder suiker, 1 glas water

### TUSSENDOOR:

1 glas water, 1 kop koffie zonder suiker, 1 plak donker roggebrood, 15 gr zuivelspread

### LUNCH:

3 volkoren boterhammen met boter, 30 gr verse geitenkaas (met een beetje tijm en honing), 1 gekookt ei, 1 schaalpje komkommer, 1 kom verse tomatensoep, 1 glas water, 1 glas halfvolle melk of karnemelk

### TUSSENDOOR:

2 volkoren boterhammen met boter, 15 gr achterham, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker, 25 gr ongezouten noten

### DINER:

Salade van krieltjes met gerookte zalm, 1 glas water

### TUSSENDOOR:

150 ml halfvolle yoghurt, 1 schijfje meloen, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker



## VEGA DAGMENU- VROUW

### ONTBIJT:

1 schaalpje havermout, 50 gr frambozen, 2 el muesli ongezoet, 1 glas thee zonder suiker, 1 glas water

### TUSSENDOR:

1 glas water, 1 kop koffie, zonder suiker

### LUNCH:

3 volkoren boterhammen met boter, 1 gekookt ei, 40 gr kaas 30+, 4 radijsjes, 1 schaalpje rauwkost, 1 glas water, 1 glas halfvolle melk of karnemelk

### TUSSENDOR:

25 gr ongezouten noten, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker

### DINER:

Linzensalade met avocado, 1 glas water

### TUSSENDOR:

150 ml halfvolle yoghurt, 1 trosje druiven, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker

## VEGA DAGMENU - MAN

### ONTBIJT:

1 schaalpje havermout, 50 gr frambozen, 2 el muesli ongezoet, 1 glas thee zonder suiker, 1 glas water

### TUSSENDOR:

2 volkoren boterhammen met boter, 20 gr hüttenkäse, 4 radijsjes, 1 glas water, 1 kop koffie, zonder suiker

### LUNCH:

3 volkoren boterhammen met boter, 1 gekookt ei, 40 gr kaas 30+, 1 schaalpje rauwkost, 1 glas water, 1 glas halfvolle melk of karnemelk

### TUSSENDOR:

1 mueslibol, 25 gr ongezouten noten, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker

### DINER:

Linzensalade met avocado, 1 glas water

### TUSSENDOR:

150 ml halfvolle yoghurt, 1 trosje druiven, 1 glas water, 1 kop thee zonder suiker

## DE RECEPTEN

### LEGENDA

GR: GRAM

EL: EETLEPEL

OL: OPSCHEPELEPEL

ML: MILLILITER

TL: THEELEPEL

V: VEGETARISCH

### SALADE VAN KRIELTJES MET GEROOKTE ZALM

Hoofdgerecht voor 2 personen / 475 kcal

#### Ingrediënten:

500 gr krieltjes

400 gr sperziebonen

1 - 2 el citroensap

1 tl Italiaanse keukenkruiden

1 el olie

150 gr cherry tomaatjes

1 bosuitje

150 gr gerookte zalm

#### Bereiding:

Was de krieltjes in een vergiet. Snijd grote krieltjes een keer door. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Doe de krieltjes in een pan en giet er 2 cm water bij. Doe een deksel op de pan en breng dit aan de kook. Kook de krieltjes 2 minuten. Voeg de sperziebonen toe en laat alles met een deksel op de pan weer aan de kook komen. Kook dit in ongeveer 8 minuten verder gaar. Klop 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel water, de Italiaanse kruiden en de olie in een kommetje door elkaar. Meng dit sausje door de nog warme krieltjes en sperziebonen. Laat dit afkoelen. Was de tomaatjes en halveer ze. Was het bosuitje en snijd hem in smalle ringen. Snijd de zalm in stukjes. Meng de tomaatjes en bosui door de krieltjes en sperziebonen. Proef of er nog wat citroensap door moet. Schep er voorzichtig de stukjes zalm door.

Eet smakelijk!



## LINZEN SALADE MET AVOCADO - V

Lunch of hoofdgerecht voor 2 personen / 700 kcal

### Ingrediënten:

1 blikjes linzen (of gedroogde linzen\*)  
50 ml olijfolie  
1/2 courgette, in blokjes van ca. 1 cm  
1/2 bosje munt  
1/2 sinaasappel, schoongeboend  
25 gr blanke rozijnen  
1 avocado's, in blokjes  
25 gr amandelen, grof gehakt  
60 gr zachte geitenkaas, verkruimeld

### Bereiden:

Giet de linzen af, spoel ze met koud water en laat uitlekken of kook de linzen volgens de informatie op de verpakking. Verhit 2 eetlepels olijfolie en bak hierin de courgette blokjes 2-3 minuten. Laat afkoelen. Leg enkele muntblaadjes apart voor de garnering en hak de rest. Rasp de schil van een halve sinaasappel en pers de hele vrucht uit. Meng het sap en de rasp met de rest van de olijfolie en voeg de rozijnen en zout en peper toe. Schep de dressing, de courgette, avocado, amandelen en gehakte munt door de linzen. Bestrooi de salade met de geitenkaas en garneer met de muntblaadjes.

**Tip:** Vervang de linzen door quinoa.

\* check de verpakking van de gedroogde linzen, hoelang ze moeten weken.

Eet smakelijk!

## BBQ RECEPTEN

### ZALMBURGER MET SALADE

Hoofdgerecht voor 1 persoon / 510 kcal

#### Ingrediënten:

125 gr zalmfilets, in stukjes zonder vel  
1/2 ei  
1 tl citroensap  
1/2 bosui, in dunne ringetjes  
evt. 1/2 el paneermeel  
1/4 komkommer, gewassen in dunne plakjes  
1/2 bosje peterselie, grof gehakt  
4 radijsjes, gewassen in dunne plakjes  
1/2 el olijfolie  
1 hamburger broodje of volkoren bolletje  
1 el mayonaise  
1/2 tl geraspte mierikswortel (potje) of scherpe mosterd

#### Bereiden:

Mix de stukjes zalm met het ei, citroensap, een snuf zout en peper in een keukenmachine tot een grof gehakt. Schep met de hand de bosui en eventueel paneermeel erdoorheen als het gehakt te nat is. Vorm met natte handen een grote burger van het zalmgehakt en leg afgedekt in de koelkast.

Maak een salade van de komkommer, de rest van de bosui, peterselie en radijs. Schep een paar druppels citroensap en olijfolie erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

BBQ: Bak de zalmburger om en om in circa 3 minuten per kant goudbruin en gaar. Snijd intussen de broodjes door en meng de mayonaise met de mierikswortel. Bestrijk het broodje met de saus en verdeel wat salade erover. Leg de zalmburger erop en steek het broodkapje vast met een prikker. Serveer de rest van de salade erbij.

Eet smakelijk!



## TOMATEN SALADE MET MOZZARELLA - V

Lunch of bijgerecht voor 1 persoon / 165 kcal

### Ingrediënten:

1 tros tomaat  
65 gr cherrytomaatjes, gele tomaatjes en/of snack tomaatjes  
1/4 rode ui  
1/2 bol mozzarella  
Verse blaadjes basilicum  
1/2 el olijfolie  
1/2 el witte wijn azijn  
1/2 tl oregano  
peper en zout

### Bereiding:

Snijd de tomaten in partjes. Snijd de ui in dunne ringetjes. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in blokjes. Meng de olijfolie met de oregano, witte wijn azijn, peper en zout. Schep de tomaten, ui en mozzarella door elkaar en besprenkel met de dressing. Verdeel op het laatst de blaadjes basilicum er over.

Eet smakelijk!



## ZOETE AARDAPPEL BURGER - V

Hoofdgerecht voor 2 personen / 550 kcal

### Ingrediënten:

250 gr zoete aardappels, geschild, geraspt  
1 teentje knoflook, geperst  
1/2 el oregano  
1 tl komijnpoeder  
1 ei, losgeklopt  
100 gr zachte geitenkaas  
1 el paneermeel  
2 el zonnebloemolie  
1/2 rode ui, in ringen  
1 el balsamicoazijn  
2 hamburger broodjes of volkoren bolletjes  
35 gr rucola

### Bereiden:

Meng de zoete aardappel, knoflook, oregano en komijn in een keukenmachine. Roer de eieren, de helft van de geitenkaas en het paneermeel erdoor en breng op smaak met zout en peper. Maak er met vochtige handen kleine burgers van en zet 1 uur afgedekt in de koelkast.

BBQ: bak hierin de burgers in 7-8 minuten rondom goudbruin en gaar. Verhit de rest van de olie in aluminium bakje en bak hierin rode ui met de balsamicoazijn in 9-10 minuten zacht. Gril de hamburger broodjes op de snijkant. Beleg de broodjes met de rucola, de zoete-aardappelburgers, balsamico-uien en de rest van de geitenkaas. Lekker met een salade.

Eet smakelijk!



## GYROS MET TZATZIKI

Hoofdgerecht voor 2 personen / 485 kcal

### Ingrediënten:

1/2 tl cayennepeper  
1 el gedroogde oregano  
1/2 el gedroogde tijm  
1/2 tl kaneelpoeder  
1/2 tl komijnpoeder  
2 el olijfolie  
1/2 citroen, uitgeperst  
150 gr kipfilet, in reepjes  
120 gr Griekse yoghurt  
1/2 teentje knoflook, geperst  
1/2 handje munt, fijngehak  
1/2 komkommer, uitgelekt, geraspt  
2 tortillawraps  
1/2 rode paprika, in repen  
1/2 rode ui, in ringen

### Bereiden:

Meng de yoghurt, knoflook, munt en komkommer met de rest van de olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking. Gril de kip in 4-5 minuten gaar. Rol de gegrilde kip met de repen paprika en uienringen in een wrap. Serveer de kip-gyros met tzatziki en een salade.

Eet smakelijk!



## GEROOSTERDE GROENTEN UIT DE OVEN (ALUMINIUM BAKJE OP DE BBQ)- V

Hoofdgerecht voor 2 personen / 460 kcal

### Ingrediënten:

1/2 courgette, in dikke plakken  
1/2 aubergine, in dikke plakken  
1/2 rode paprika, zonder zaadjes, in brede repen  
1/2 groene paprika, zonder zaadjes, in brede repen  
3 sjalotjes, gehalveerd, gepeld  
1 teentje knoflook, in plakjes  
1 vleestomaat, in partjes  
enkele takje tijm  
olijfolie

### Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C. of verwarm de BBQ. Leg alle groenten en kruiden in de braadslede (of voor de BBQ in een aluminium schaal) en besprenkel royaal met olijfolie. Maal er (zee)zout en peper over en schep alles door elkaar. Rooster de groenten 30-35 minuten in het midden van de oven of BBQ (kan iets eerder klaar zijn, wanneer je de deksel op de BBQ doet).

**TIP:** Heb je groenten over, dan kun je deze de volgende dag koud in een salade verwerken.

Eet smakelijk!

## BBQ TIPS

1. Eet zo min mogelijk voor gekruide vis, vlees of kant- en klare vega producten. Kies ervoor om je vis en vlees zelf te marinieren en/of te kruiden. Alles wat voor gekruide is bevat teveel smaakversterkers, is vaak te zout en je kan de kwaliteit van het product niet goed zien.
2. Eet niet teveel brood.
3. Laat de kant- en klare sausjes zoveel mogelijk staan. Maak zelf tzatziki en kruidenboter.
4. Matig je alcohol gebruik en drink tussendoor ook water.
5. Maak er altijd een lekkere salade bij.
6. Grill ook wat vaker groente, fruit en krieltjes i.p.v. vis of vlees.

## MEER RECEPTEN:

[www.naturallybycynthia.nl/recepten/](http://www.naturallybycynthia.nl/recepten/)



## FOCUS NIET OP AFVALLEN, MAAR OP EEN GEZONDE LEEFSTIJL.

Ik hoop dat dit dagmenu je een idee heeft gegeven wat je zoal mag eten als je wilt afvallen en/of gezonder en gevarieerder wilt eten.

Heb je alles al geprobeerd, maar lukt het je niet om op je ideale gewicht te komen? Meld je dan aan voor mijn 8 weken online gezonde leefstijl programma.

Afvallen en een zondere leefstijl, gewoon door meer gevarieerd en gezonder te eten en meer te bewegen!

Je mag alles eten, mijn programma is geen dieet, je hoeft geen honger te lijden, de producten zijn gewoon te koop in de supermarkt en de recepten zijn niet moeilijk.

### Persoonlijke begeleiding en maatwerk:

In 8 weken leer ik jou te luisteren naar je lichaam, je weet wanneer je wat moet/mag eten en het is daardoor gemakkelijk vol te houden. Een alcoholische versnapering, een feestje of uit eten is en blijft gewoon mogelijk. We focussen op voldoende eten, meer bewegen en meer genieten!

We beginnen de 8 weken met een (telefonisch) kennismakingsgesprek en een voedingsanalyse en daarna ontvang je 8 weken een weekmenu, afgestemd op jouw persoonlijke energie behoefte, waardoor je stofwisseling optimaal gaat werken.

Ook ontvang je iedere week advies en tips die je helpen naar een gezondere levensstijl. Mocht je tussendoor vragen hebben, dan kan je die per e-mail of via WhatsApp aan mij stellen.

Aanmelden kan via deze link: [www.naturallybycynthia.nl/product/8-weeken/](http://www.naturallybycynthia.nl/product/8-weeken/)

Meer informatie over het programma: [www.naturallybycynthia.nl/contact](http://www.naturallybycynthia.nl/contact) of per e-mail [info@naturallybycynthia.nl](mailto:info@naturallybycynthia.nl)

Heel veel succes, plezier en gezondheid,  
Cynthia