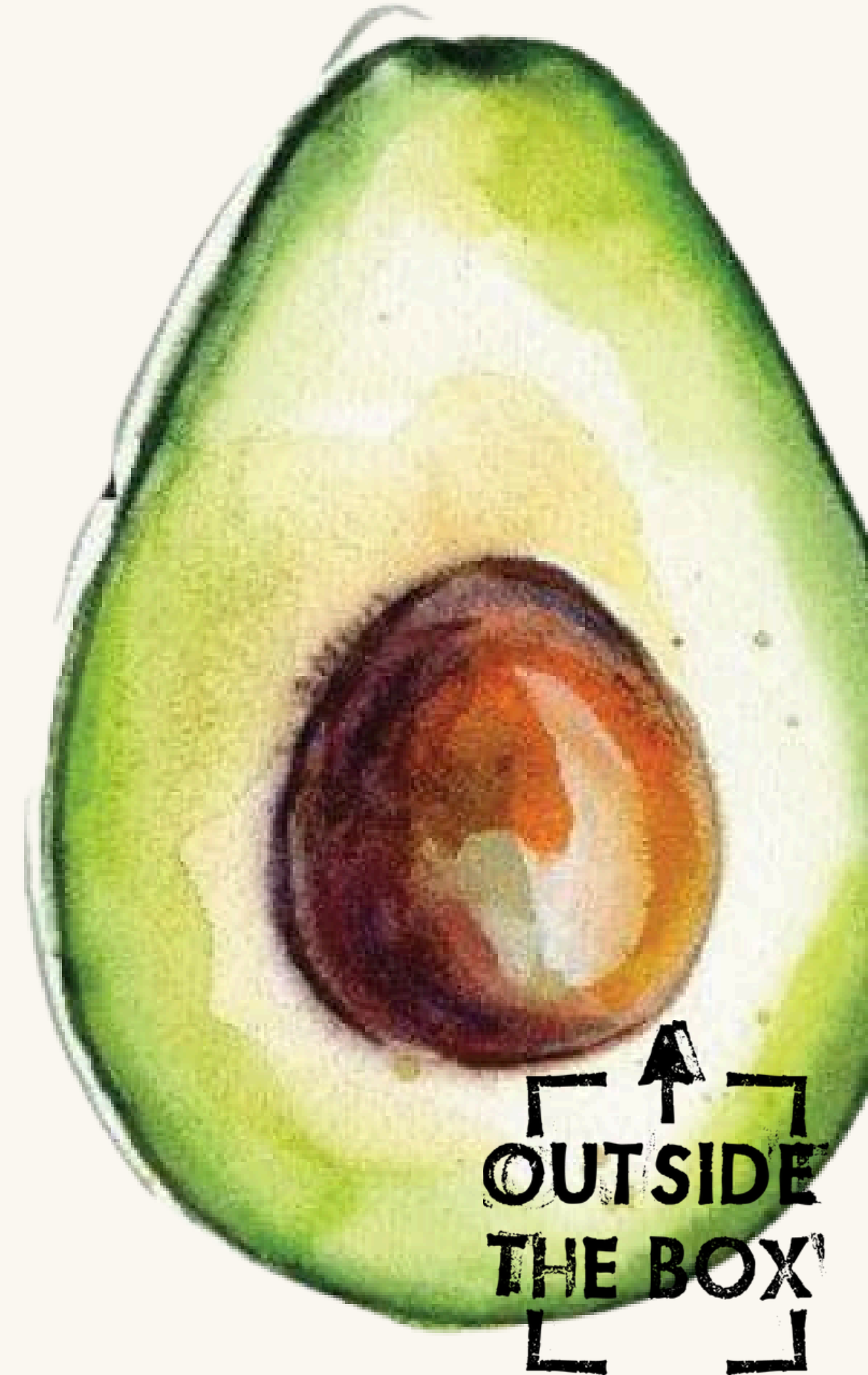


FOOD BY THE BOX

# Eten met een gezin - Zonder 2 keer koken

MINI GUIDE



## DE UITDAGING

# Diëten met een gezin?

Diëten terwijl je een gezin hebt? Het voelt vaak als twee werelden combineren. Voor jezelf gezond eten... en tegelijk rekening houden met je kinderen.

FOOD BY THE BOX



## De basis van FOOD BY THE BOX

1

Je eet hetzelfde als je gezin

2

Maar je verhoudingen zijn anders

3

Dat is de sleutel om samen te eten zonder gedoe

*De Sleutel*

*Eén maaltijd, verschillende porties — praktisch en haalbaar voor het hele gezin.*

FOOD BY THE BOX

PRAKTISCH  
E AANPAK

## Hoe pak je het aan?

Jouw strategie

Met deze simpele aanpassingen eet je gezond terwijl je gezin gewoon mee-eet. Geen apart koken, wel resultaat.

De 4 stappen

Meer eiwitten voor jezelf: vlees, vis, kip, tofu, eieren  
Meer groenten: vul je bord met volume  
Minder koolhydraten: minder rijst, pasta, aardappelen  
Kinderen eten normaal, jij past porties aan

# FOOD BY THE BOX

## Voorbeeld bord

Zelfde maaltijd, ander resultaat

Vergelijk hoe jij en je gezin van dezelfde maaltijd kunnen genieten, maar met andere verhoudingen voor jouw doelen.

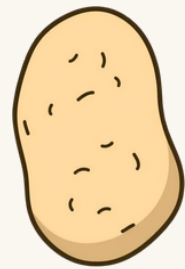
Porties vergeleken

Gezin: normale porties rijst, eiwit en groenten  
Jij: meer groenten en eiwitten, minder koolhydraten  
Geen apart koken, wel andere verhoudingen

# PRAKTISCHE GUIDE

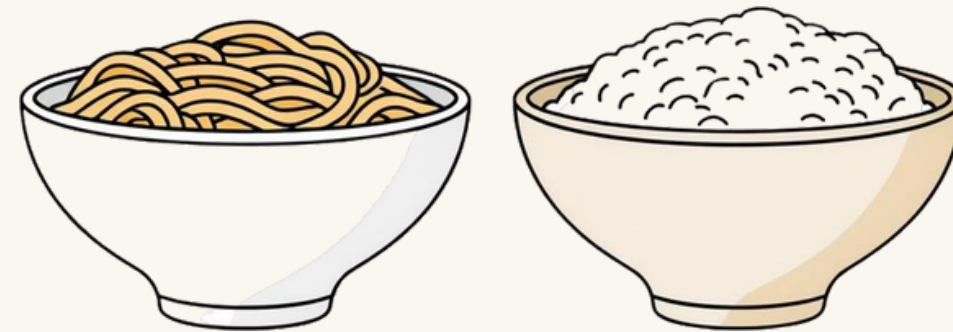


# Calorieverschil (handig om te weten)



Aardappelen

± 70 kcal per 100g  
Lichtere keuze voor je bord, maar nog steeds lekker en vullend.



Pasta & Rijst

± 130–150 kcal per 100g  
Populair bij kinderen, maar pas jouw portie aan voor minder calorieën.



Slimme Tip

Slim kiezen = minder calorieën zonder minder eten. Vervang een deel koolhydraten door extra groenten!

## Hulpmiddel 1

### **Albert Heijn recepten**

Bekijk de macro's en calorieën per portie direct bij de recepten. Zo weet je precies wat je eet zonder zelf te hoeven rekenen.

## Hulpmiddel 2

### **Maaltijdservices**

Services zoals HelloFresh bieden duidelijke porties, minder nadenken en structuur in je week. Ideaal om consistent te blijven met je dieet.

## FOOD BY THE BOX

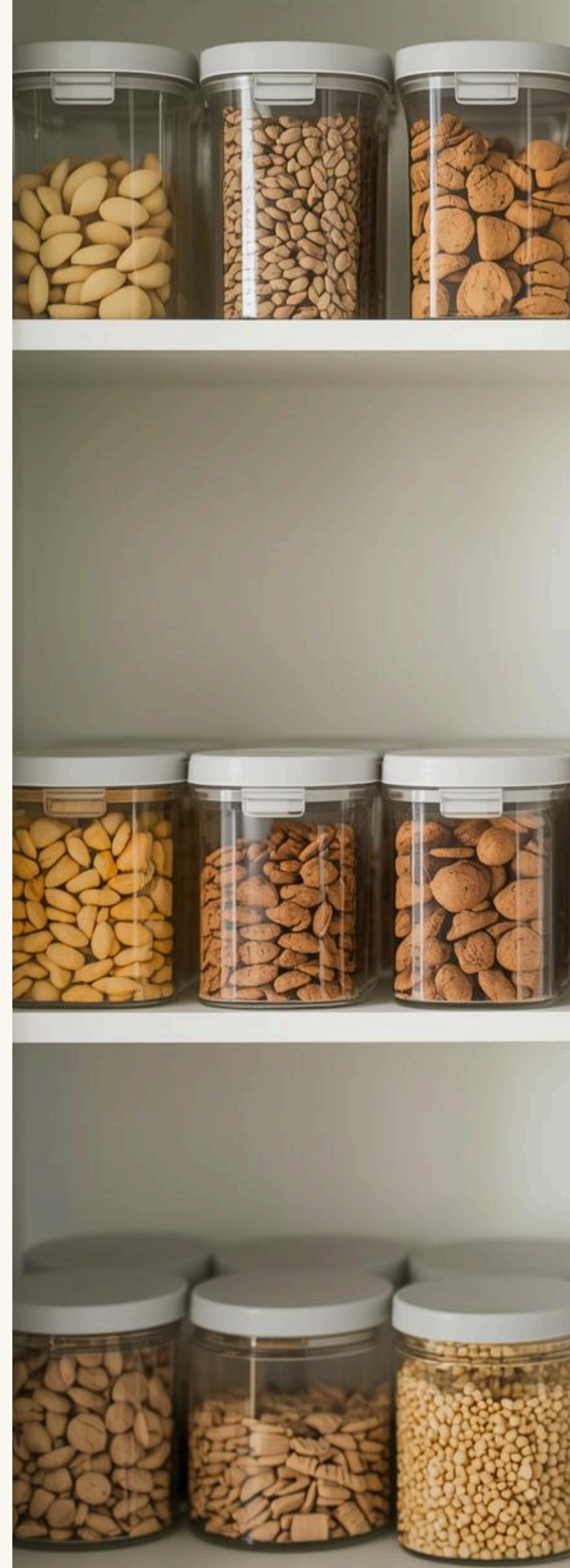
# Geen verleiding in huis

### Praktische tip

Zorg dat snacks er zijn voor je kinderen, maar kies dingen die jij NIET lekker vindt.

### Slimme strategie

Kinderen hebben snacks nodig, dat is normaal  
Koop snacks die jij zelf niet aantrekkelijk vindt  
Zo vermijd je verleiding zonder iets te verbieden



TIP

## MOTIVATIE

# Realiteit check

"Je hoeft niet perfect te eten. Je moet het volhouden."

En dat lukt alleen als het praktisch is.

Daarom werkt FOOD BY THE BOX: je eet samen met je gezin, past alleen je porties aan, en houdt het vol zonder gedoe.

FOOD BY  
THE BOX



## SAMENVATTING

# Samenvatting: FOOD BY THE BOX



### Eet samen

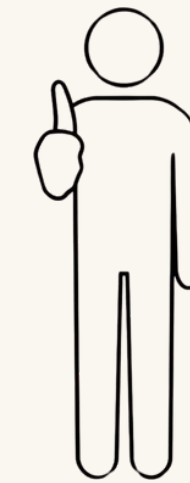
Deel dezelfde maaltijden met je gezin. Geen apart koken, geen gedoe – gewoon samen aan tafel.



### Pas je porties aan

Meer eiwitten en groenten voor jou, minder koolhydraten. Je kinderen eten normaal, jij past slim aan.

## FOOD BY THE BOX



### Blijf consistent

Volhouden is de sleutel. Kleine aanpassingen elke dag leiden tot grote resultaten op de lange termijn.

# FOOD BY THE BOX

## Volhouden met je gezin

De sleutel tot succes

Dat is hoe je resultaat behaalt – ook met een gezin. Samen eten, samen volhouden.

Blijf consistent

Eet samen met je gezin, geniet van dezelfde maaltijden  
Pas alleen je porties aan voor jouw doelen  
Maak het praktisch en haalbaar voor de lange termijn

# MOTIVATIE



FOOD BY THE BOX

# Food By The Box

**BLIJF BEWUST, BLIJF STERK**

Doe mee aan de 8 Weken  
Challenge!

Je hebt nu alle tools in handen.  
Maak slimme keuzes, geniet bewust.