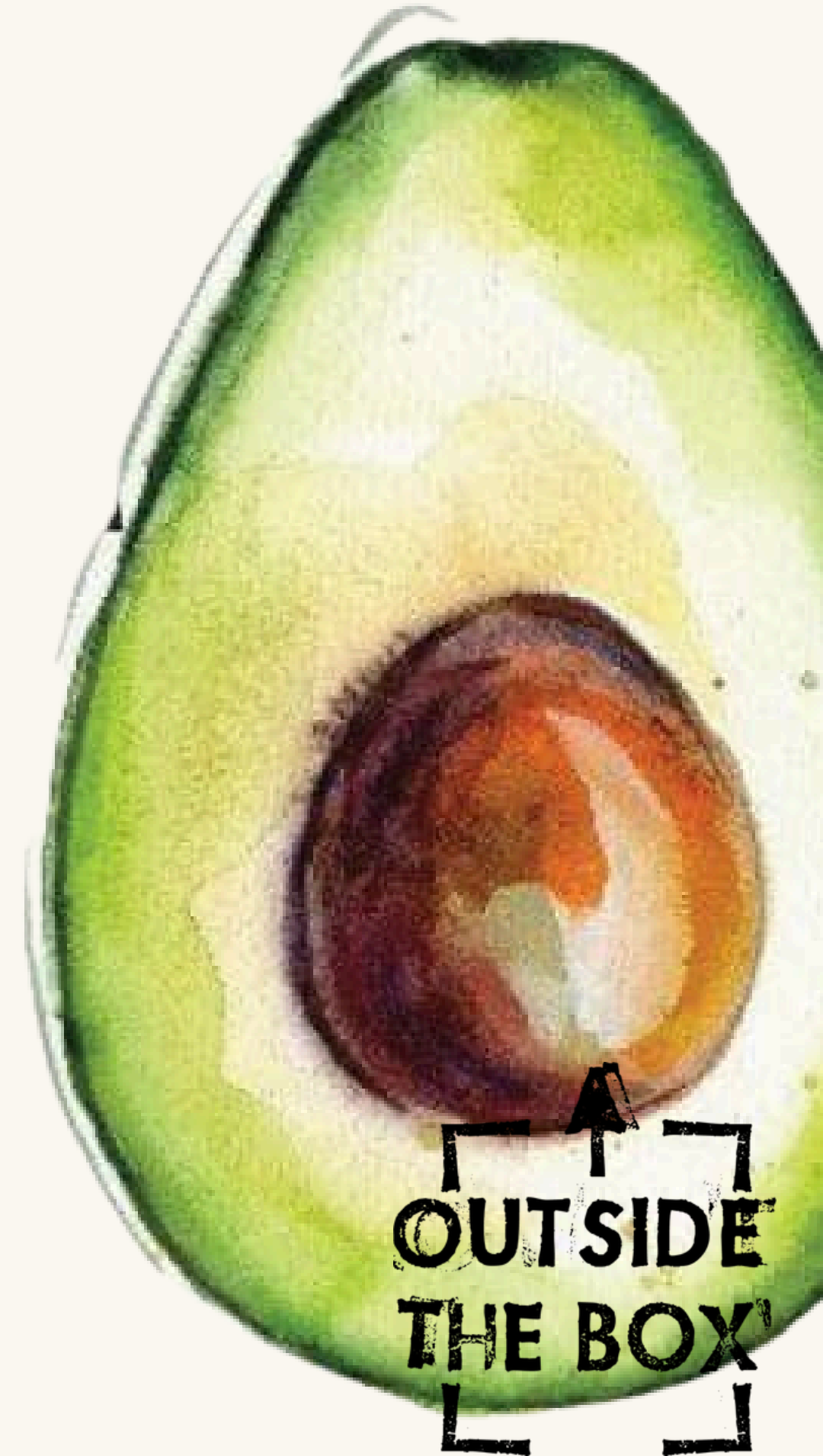


FOOD BY THE BOX

Uiteten en nu?

MINI GUIDE



INTRO

Uiteten zonder stress

Jouw controle

Uiteten hoeft geen stress te zijn. Met de juiste kennis en een paar slimme keuzes behoud je volledige controle over je voeding – ook tijdens de 8 Weken Challenge.

Wat je leert

Slim kiezen – Ontdek welke gerechten je het beste kunt bestellen

Calorieën begrijpen – Weet wat je eet zonder te tellen

Controle houden – Geniet zonder schuldgevoel

FOOD BY THE BOX



FOOD BY THE BOX



8 WEKEN
CHALLENGE

De 5 Regels van Succes

Jouw Routekaart

Volg deze vijf simpele regels om succesvol uiteten te gaan tijdens je challenge. Kleine keuzes maken een groot verschil.

De Regels

- Eet voldoende eiwitten bij elke maaltijd
- Let op portiegrootte – vraag om een kleinere portie
- Drink genoeg water voor, tijdens en na de maaltijd
- Maak bewuste keuzes – check het menu vooraf
- Kies groenten als bijgerecht in plaats van friet

Voorgerechten



Beste keuze

Carpaccio (zonder kaas)

120 kcal | E: 18g | V: 5g | K: 2g

Garnalen cocktail (light dressing)

95 kcal | E: 14g | V: 3g | K: 4g



Gemiddeld

Tomatensoep

150 kcal | E: 4g | V: 6g | K: 18g

Bruschetta (2 stuks)

180 kcal | E: 5g | V: 8g | K: 22g

Salade met geitenkaas

210 kcal | E: 9g | V: 14g | K: 12g



Opletten

Bitterballen (6 stuks)

340 kcal | E: 10g | V: 22g | K: 26g

Kaasstengels

280 kcal | E: 8g | V: 18g | K: 20g

Gefrituurde calamaris

320 kcal | E: 12g | V: 20g | K: 24g

HOOFDGERECHTEN

FOOD BY THE BOX

Hoofdgerechten
Goede Keuzes

Eiwitrijke Opties

Gegrilde Zalm

380 kcal | Eiwitten 42g | Vetten 18g |
Koolhydraten 8g

Uitstekende bron van omega-3 en
hoogwaardig eiwit. Beste keuze!

Kipfilet met Groenten

320 kcal | Eiwitten 38g | Vetten 12g |
Koolhydraten 15g

Mager | Eiwitrijk | Vol vezels | Saus
apart

HOOFDGERECHTEN

LET OP

Hoofdgerechten Let Op

Pasta Carbonara

850 kcal | E: 28g | V: 45g | K: 72g

Rijk aan verzadigde vetten door room en spek. Grote portie koolhydraten.

Spare Ribs

920 kcal | E: 42g | V: 58g | K: 35g

Vet vlees met zoete saus. Hoog in calorieën en suikers.

Schnitzel met Friet

1050 kcal | E: 35g | V: 52g | K: 95g

Gepaneerd en gefrituurd. Combinatie met friet maakt het calorierijk.

Lasagne

780 kcal | E: 32g | V: 38g | K: 68g

Meerdere lagen pasta, kaas en gehakt. Hoog in verzadigde vetten.

TIP: GENIET MET MATE

FOOD BY THE BOX

Nagerechten



Beste keuze

Verse fruitsalade

120 kcal | E: 2g | V: 0g | K: 28g

Fris, licht en vol vitamines.

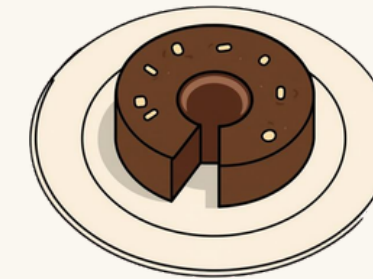


Gemiddeld

Sorbet (1 bol)

90 kcal | E: 0g | V: 0g | K: 22g

Lichte optie zonder vet.



Opletten

Chocolade lava cake

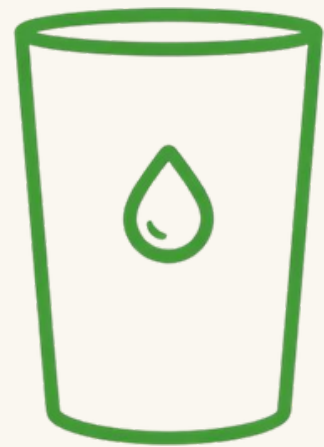
450 kcal | E: 6g | V: 24g | K: 52g

Hoog in calorieën en vetten.

Tip:

“Deel een dessert of sla over — beide zijn winst”

Dranken



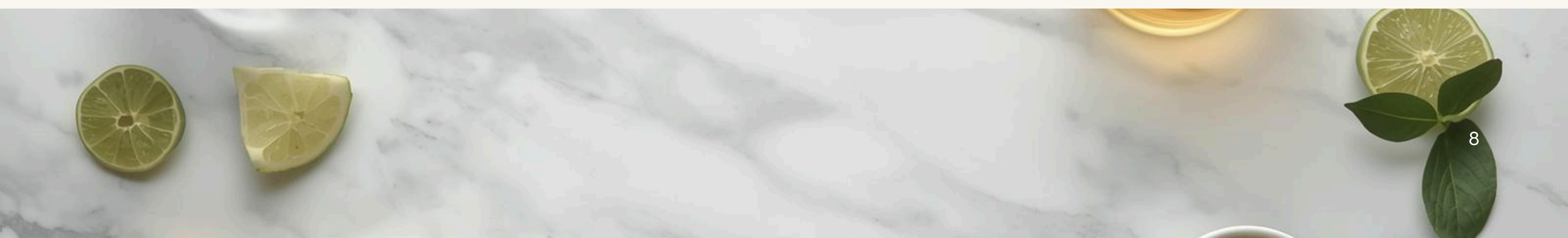
Goede Keuzes

- Water – 0 kcal
- Zwarte koffie – 2 kcal
- Thee zonder suiker – 0 kcal
- Spa rood – 0 kcal
- Light frisdrank – 1 kcal



Verborgene Calorieën

- Cola (250ml) – 105 kcal
- Sinaasappelsap – 112 kcal
- Bier (300ml) – 130 kcal
- Witte wijn – 85 kcal
- Cappuccino – 75 kcal
- Smoothie – 180 kcal



REALITY CHECK

DIT MOET JE ONTHOUDEN

- 1 maaltijd verpest niets
- 1 slechte gewoonte wel
- Consistentie wint altijd van perfectie

: “Je lichaam verandert door wat je herhaaldelijk doet”

FOOD BY THE BOX



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.