

De tien geboden voor gezonde tussendoortjes



Volg deze tien geboden en ontsnap aan de verleidingskracht van snelle suikers en vette snacks.

Tijd om komaf te maken met het slechte imago van tussendoortjes, want geloof het of niet, ze zijn best een belangrijk onderdeel van een gebalanceerd eetpatroon.

[*In Het Mentale Dieet Plan*](#) ga je leren hoe ‘tussendoortjes’ je net helpen om beter af te slanken, wanneer je ze op een correcte manier inlast in je dagelijkse eetgewoonten.

Ze kunnen niet alleen gaten opvullen in je dagelijkse dosis voedingsstoffen, ze voorkomen bovendien de slechte gemoedstoestand die een knagend hongergevoel kan uitlokken.

De sleutel tot succes schuilt in de juiste keuzes maken en precies daarvoor dienen deze tien geboden.



1. Respecteer de juiste portie

De strijd tegen overdaad is al half gewonnen door de porties gezond te houden. Kies een snack, selecteer de juiste portie en verlaat de keuken. Vermijd grabbelen uit de verpakking of snoepen aan het aanrecht, de kans is groot dat je over de schreef zal gaan.

2. Blijf altijd onder 200 kcal

Een gulden regel bij het bepalen van de juiste portie is te mikken op een tussendoortje dat niet meer dan 150 à 200 kcal bevat, zeker wanneer je het gevecht aangaat met overvloedige kilo's.

3. Vul de gaten in je eetpatroon

Probeer je snacks strategisch in te zetten. Wanneer je tijdens de lunch bijvoorbeeld weinig groenten hebt gegeten, knabbel dan op knapperige, verse rauwkost of een stukje fruit in de namiddag.

4. Ontken je hongertje niet

Kan je niet stoppen met dagdromen over chocolade?

Probeer je zin in zoet dan niet te onderdrukken. Ga op zoek naar een dieetvriendelijk alternatief zodat je later op de dag niet wanhopig toegeeft aan een eetbui.

Kies bijvoorbeeld voor een stukje 70 procent pure chocolade. Ja, tijdens [Het Mentale Dieet Plan](#) 'mag' je chocolade eten...

5. Geniet er ten volle van

Aangezien een tussendoortje iets kleins hoort te zijn, is het aan jou om van elke hap 300 procent te genieten. Trager eten bevordert bovendien een voldaan gevoel, waardoor je je veel minder snel zal overeten. Leef deze regel ook na bij volwaardige maaltijden.

6. Combineer altijd met water

Water is de perfecte partner voor eender welk tussendoortje. Door tussen happen een paar slokken te drinken, zal je sneller een vol gevoel krijgen zonder extra calorieën op te stapelen.

Groene thee is een lekker alternatief op koude dagen.

7. Ga voor de heilige drievuldigheid

Het ideale tussendoortje bestaat uit de juiste combinatie van proteïnes, koolhydraten en (gezonde) vetten. Zo kan je een suikerdip vermijden. Combineer daarom fruit, groenten en bijvoorbeeld crackers met noten, yoghurt en kaas.

8. Vergeet ze niet voor en na je workout

De juiste snacks zijn cruciaal voor én na een sportsessie. Eet daarom ongeveer 30 minuten voor de start een hapje met zowel eiwitten als koolhydraten.

Ook na het sporten heb je dezelfde voedingsstoffen nodig om spieren te herstellen en op te bouwen, én je energie terug op peil te brengen.

Noot : [in Het Mentale Dieet Plan](#) leer je dat het niet nodig is om succesvol en blijvend af te slanken door naar de sportschool te gaan! Wanneer je dit momenteel al doet, is dit prima, want gezond is het natuurlijk (meestal) wel. Om succesvol af te slanken is een beetje gezonde beweging per dag voldoende, zoals ik ook hoger beschreven heb.

9. Neem ze overal mee naartoe

Wanneer je onderweg bent, is de verleiding groot om snel snel iets uit een snoepautomaat te plukken. Zwier daarom altijd een zakje met nootjes of een gezonde snack in je handtas voor hongerige momenten.

10. Verban tussendoortjes niet uit je dieet

Bovenstaande geboden zijn behoorlijk overbodig wanneer je deze laatste en belangrijkste regel niet naleeft.

Tussendoortjes hoeven je dieet niet te saboteren, integendeel. In Het Mentale Dieet Plan leer je net hoe ze je gewichtsverlies zelfs ondersteunen als je slimme keuzes maakt.

Ik hoop dat je genoten hebt van deze tips en dat je deze in je dagelijks leven begint toe te passen. Ze werken namelijk!

Dankzij dit afslankrapport heb je **VANDAAG uitzonderlijk recht** op **50% korting** om met [Het Mentale Dieet Plan](#) Te Starten. Maak hier dus handig gebruik van wanneer jij momenteel een JOJO-slachtoffer bent en wanneer je, *met de juiste begeleiding* voor eens en altijd met je overgewicht wil afrekenen.



Wanneer je dit Eboek en de **50 Heerlijke Dieetrecepten** Voor Een Platte Buik leuk vond, dan apprecieer ik het natuurlijk dat je deze [met je vrienden zou willen delen](#).

Op die manier kan ik meer mensen bereiken om eindelijk, ZONDER JOJO-Effect en ZONDER het gevoel te hebben van 'te lijnen', hun Ideaal Gewicht te bereiken.

[Klik hier](#) om dit Eboek en 50 recepten te delen met je vrienden via jouw persoonlijke link.

Om je te bedanken voor het delen ontvang je dan een **zeer motiverende Video + twee Extra Bonusrapporten**.

[Je kan er hier alles over lezen.](#)

Je hoeft dit natuurlijk niet te doen hé, het zou wel leuk zijn maar ik apprecieer het sowieso dat je dit rapport gelezen hebt en ik hoop dat je met de tips aan de slag gaat.

Vriendelijke Groeten,

Katja Callens

Auteur van "Het Mentale Dieet Plan

P.S. En [geniet hier](#) van je **uitzonderlijke 50% korting** wanneer jij terug slank & fit wil worden *zonder* je nog langer slecht in je vel te moeten voelen en... *zonder* het gevoel te hebben dat "je aan het lijnen bent" ... zodat Het Mentale Dieet Plan jouw allerlaatste dieet wordt! Je kan het [hier 60 dagen Risiceloos uitproberen](#).

P.P.S. [Nog geen fan van onze Fanpagina op Facebook?](#)

[Klik hier](#) en wordt fan zodat je geen enkel heerlijk recept of praktische afslanktip mist, samen met leuke weetjes en video's.

Meer dan 130,468 fans weten waarom...