



# Overgangs Toolkit

---

De Overgangcoach

# Overgangs Toolkit

---

## **Welkom bij de Overgangs Toolkit!**

De overgang kan voor veel vrouwen een uitdagende periode zijn, met lichamelijke en emotionele veranderingen die soms moeilijk te begrijpen en te managen zijn. Gelukkig hoef je dit niet alleen te doen. De Overgangs Toolkit is ontworpen om jou te ondersteunen in deze fase van je leven, zodat je je weer energiek en in balans kunt voelen.

In deze toolkit vind je drie waardevolle hulpmiddelen:

### **Klachten Tracker**

De Klachten Tracker helpt je om je symptomen en klachten gedurende de overgang bij te houden. Door regelmatig je klachten te noteren, krijg je beter inzicht in je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dit stelt je in staat om veranderingen in je lichaam sneller te herkennen en samen met een zorgverlener of coach passende stappen te zetten. Zo kun je de controle over je gezondheid terugnemen en je welzijn verbeteren.

### **Zelfzorg Planner**

In de overgang is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. De Zelfzorg Planner biedt een gestructureerde manier om dagelijkse zelfzorgmomenten in te bouwen. Denk aan rust, beweging, ontspanning en andere gewoonten die bijdragen aan je fysieke en mentale gezondheid. Deze planner helpt je om prioriteit te geven aan jouw welzijn, zodat je beter om kunt gaan met de veranderingen in je lichaam.

### **Voedingsgids**

Een uitgebalanceerd voedingspatroon is essentieel tijdens de overgang. De Voedingsgids biedt praktische tips en adviezen over welke voeding jouw lichaam kan ondersteunen in deze periode. Je leert welke voedingsmiddelen helpen bij het balanceren van hormonen, het verminderen van opvliegers, het bevorderen van slaap en het verbeteren van je energie. Gezonde voeding kan je helpen om je sterker en meer in balans te voelen, elke dag weer.

Met de Overgangs Toolkit krijg je de juiste tools in handen om grip te krijgen op je overgang. Het is een praktische, toegankelijke en ondersteunende gids die jou helpt om jezelf beter te begrijpen en je welzijn te verbeteren.

Begin vandaag nog met het tracken van je klachten, het plannen van zelfzorgmomenten en het ontdekken van voedzame recepten. Jij verdient het om je goed te voelen, en deze toolkit is er om jou te ondersteunen in jouw unieke overgangsreis.

Veel succes!



# Klachten Tracker

---

De Overgangcoach

# Klachten Tracker

---

De overgang is voor iedere vrouw anders, maar voor velen gaat deze periode gepaard met allerlei lichamelijke en emotionele veranderingen. Van opvliegers tot stemmingswisselingen, van slaapstoornissen tot gewrichtspijn—de klachten kunnen variëren en soms moeilijk te begrijpen zijn. De Klachten Tracker is speciaal ontwikkeld om jou te helpen deze klachten beter in kaart te brengen en te begrijpen.

## **Wat kun je met de Klachten Tracker?**

De Klachten Tracker biedt je een gestructureerde manier om je symptomen dagelijks bij te houden. Door je klachten te noteren, krijg je een helder overzicht van wat er precies speelt in jouw lichaam. De tracker helpt je om verbanden te leggen tussen je klachten en bijvoorbeeld voeding, slaap, stressniveaus of bepaalde activiteiten. Dit kan enorm waardevol zijn om patronen te ontdekken en te zien welke factoren invloed hebben op hoe jij je voelt.

## **Het doel van de Klachten Tracker**

Het doel van de Klachten Tracker is om jou meer inzicht te geven in je overgangservaring. Door regelmatig bij te houden hoe je je voelt, kun je betere keuzes maken in hoe je met je klachten omgaat. Of het nu gaat om het aanpassen van je dieet, het verbeteren van je slaappatroon of het zoeken naar manieren om je stress te verminderen, de tracker biedt je de informatie die je nodig hebt om gerichte acties te ondernemen.

Met de Klachten Tracker krijg je de controle terug over je eigen gezondheid. Je zult merken dat het bijhouden van je klachten niet alleen zorgt voor meer inzicht, maar ook voor een gevoel van empowerment. Het is de eerste stap in het beter begrijpen van je lichaam en het vinden van de juiste aanpak voor jouw unieke situatie.

# Klachten Tracker

Welkom bij de Klachten Tracker! Dit hulpmiddel is speciaal ontworpen om jou te helpen inzicht te krijgen in je klachten en symptomen tijdens de overgang. Door je klachten dagelijks bij te houden, krijg je een beter overzicht van wat er in jouw lichaam gebeurt, en kun je makkelijker patronen herkennen die je kunnen helpen bij het vinden van oplossingen.

## Hoe werkt de Klachten Tracker?

Maak een lijst van de klachten die je op die dag ervaart. Denk hierbij aan zowel lichamelijke als emotionele klachten.

Noteer mogelijke factoren die de klachten kunnen hebben veroorzaakt, zoals: stress, slaapgebrek, bepaalde voedingsmiddelen of dranken (bijv. cafeïne, suiker), hormonen, activiteiten (sport, werk, etc.), veranderingen in je routine.

The form is titled 'Klachten Tracker'. It includes a 'Datum' field. Below this is a table with columns for 'Klachten' and 'Intensiteit 1 t/m 10'. The symptoms listed are: Opvliegers, Nachtzweeten, Slaapproblemen, Stemningswisselingen, Vermoeidheid, Hoofdpijn, Gewrichtspijn, Droge huid, Angst of Prikkelbaarheid, and Depressieve Gevoelens. Each symptom has a row of 10 circles for rating. Below the table are four boxes: 'Oorzaken', 'Acties en Oplossingen', 'Verbeteringen', and 'Opmerkingen'. At the bottom, it says 'De Overgangcoach'.

Noteer de datum van de dag waarop je de klachten ervaart.

Beoordeel de intensiteit van je klachten, waarbij: 1 = Helemaal geen last, 10 = Zeer intense klachten

Beschrijf de acties die je hebt ondernomen om je klachten te verminderen. Denk hierbij aan: oefeningen of ontspanningstechnieken, dieetveranderingen, medicatie of supplementen, consulten met een zorgverlener, slaapverbeteringen

Beoordeel of je klachten na het nemen van de bovengenoemde acties zijn verminderd, gelijk gebleven of verergerd zijn. Geef een score van 1 tot 10.

Hier kun je aanvullende informatie opschrijven die relevant is voor je klachten, bijvoorbeeld veranderingen in je dieet, stressniveaus, of iets anders dat je opvalt.

Veel succes met het gebruiken van je Klachten Tracker!

**Tip!** Gebruik de **Klachten Tracker** in combinatie met de **Zelfzorg Planner** zodat je een nog beter inzicht krijgt in wat jouw zelfzorgmomenten betekenen voor jouw klachten.

# Klachten Tracker

Datum

## Klachten

## Intensiteit

Opvliegers	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nachtzweeten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slaapproblemen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stemmingswisselingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vermoeidheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoofdpijn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewrichtspijn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Droge huid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Angst of Prikkelbaarheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Depressieve Gevoelens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Oorzaken

## Acties en Oplossingen

## Verbeteringen

## Opmerkingen



# Zelfzorg Planner

---

De Overgangcoach

# Zelfzorg Planner

---

Tijdens de overgang verandert er veel in je lichaam en geest, en het kan soms lastig zijn om alles goed in balans te houden. Het is dan ook van groot belang om goed voor jezelf te zorgen. De Zelfzorg Planner is ontworpen om je te ondersteunen bij het creëren van een dagelijks ritme waarin zelfzorg centraal staat. Het helpt je om bewuste keuzes te maken en tijd in te plannen voor activiteiten die bijdragen aan je fysieke en mentale welzijn.

## **Wat kun je met de Zelfzorg Planner?**

De Zelfzorg Planner biedt een praktische manier om jouw dagelijkse zelfzorgmomenten te organiseren. Het stelt je in staat om tijd te reserveren voor rust, beweging, gezonde voeding, ontspanning en andere activiteiten die je helpen om je beter te voelen. Of het nu gaat om het plannen van een rustige wandeling, het inbouwen van een moment van meditatie of het voorbereiden van een voedzame maaltijd – de planner helpt je om deze momenten bewust in je dag te integreren.

## **Het doel van de Zelfzorg Planner**

Het doel van de Zelfzorg Planner is om je te helpen meer aandacht te geven aan je eigen behoeften tijdens de overgang. Vaak gaat de zorg voor anderen voor, en is het lastig om tijd voor jezelf te vinden. De Zelfzorg Planner moedigt je aan om jezelf een prioriteit te maken, door actief momenten van zelfzorg in je routine op te nemen. Door jezelf regelmatig tijd en ruimte te geven om te ontspannen en op te laden, kun je beter omgaan met de veranderingen die de overgang met zich meebrengt.

Met de Zelfzorg Planner krijg je niet alleen meer overzicht, maar creëer je ook een gezonde en voedende dagelijkse structuur die jouw welzijn ondersteunt. Het is jouw persoonlijke gids om jezelf te verzorgen, zodat jij je sterker en meer in balans kunt voelen.

# Zelfzorg Planner

Welkom bij de Zelfzorg Planner! Deze planner is ontworpen om je te helpen bij het creëren van een dagelijkse routine die focust op jouw welzijn tijdens de overgang. Zelfzorg is essentieel om je energie, balans en gezondheid te behouden, en met deze planner kun je concrete acties ondernemen om voor jezelf te zorgen, zowel fysiek als mentaal.

## Hoe werkt de Zelfzorg Planner?

Je begint op de pagina met de persoonlijke dagelijkse Zelfzorgdoelen. Schrijf hier je zelfzorgdoelen voor de dag. Wat wil je vandaag doen om goed voor jezelf te zorgen? Welke activiteiten plan je die je lichaam ondersteunen en energie geven? Waarmee geef je jouw geest de ruimte om te ontspannen en tot rust te komen?

Probeer voor elk van de drie onderwerpen minimaal één doel te noteren. Zorg er wel voor dat de doelen realistisch en haalbaar zijn.

Vervolgens ga je verder op de volgende pagina met de dagplanner:

Noteer onder 'tijd' op welk tijdstip je een zelfzorgactiviteit plant.

Onder 'Zelfzorg activiteit' noteer je welke specifieke activiteit je op dat tijdstip wilt gaan doen. Dit kan elke activiteit zijn uit jouw Zelfzorgdoelen lijst van de vorige pagina.

The image shows a screenshot of the 'Zelfzorg Planner' form. At the top, there is a title 'Zelfzorg Planner' and a field for 'Datum'. Below this is a table with three columns: 'Tijd', 'Zelfzorg activiteit', and 'Notities'. The table is divided into three rows: 'Ochtend', 'Middag', and 'Avond'. Below the table is a section titled 'Zelfzorg Reflectie' with four bullet points and corresponding input fields: 'Waar ben ik dankbaar voor vandaag?', 'Wat ging er goed qua zelfzorg vandaag?', 'Specifieke klachten of gevoelens die ik vandaag heb opgemerkt.', and 'Wat zou ik morgen anders willen doen? Waar ligt de focus?'. At the bottom of the form, there is a signature line for 'De Overgangcoach'.

Noteer de datum van de dag waarop je de planner gebruikt.

Bij 'notities' kun je eventuele opmerkingen noteren zoals reminders of bijvoorbeeld het aantal liter water wat je wilt drinken, welk boek je wilt lezen of welk familielid je graag zou willen spreken.

Aan het einde van de dag kun je kort reflecteren op hoe de dag is verlopen:

Veel succes met je zelfzorgreis!

**Tip!** Gebruik de **Zelfzorg Planner** in combinatie met de **Klachten Tracker** zodat je een nog beter inzicht krijgt in wat jouw zelfzorgmomenten betekenen voor jouw klachten.

# Zelfzorg Planner

Datum

## Mijn zelfzorgdoelen voor vandaag

### Fysieke Zelfzorg

- Oefeningen (wandelen, yoga, stretchen, sporten etc.)
- Voldoende water drinken
- Gezonde maaltijden plannen
- Rust en slaap
- Tijd nemen voor ontspanning (bad, massage, etc.)

### Emotionele Zelfzorg

- Reflectie en mindfulness
- Positieve affirmaties of dankbaarheid
- Tijd voor jezelf zonder afleiding
- Contact met vrienden of familie voor steun
- Aandacht voor je gevoelens (bijv. schrijven in een dagboek)

### Mentale Zelfzorg

- Lezen van een boek of tijdschrift
- Creatieve activiteiten zoals tekenen of schrijven
- Nieuwe dingen leren of een hobby uitoefenen
- Het stellen van grenzen (nee zeggen tegen teveel verplichtingen)

### SOS Zelfzorg - Als ik acute stress voel opkomen doe ik dit:

Bijvoorbeeld: ademhalingsoefeningen, korte meditatie of visualisatie, muziek luisteren of een ontspannende podcast, telefoon of laptop 5 minuten weg, even naar buiten/frisse lucht

# Zelfzorg Planner

Datum

	Tijd	Zelfzorg activiteit	Notities
Ochtend			
Middag			
Avond			

## Zelfzorg Reflectie

- Waar ben ik dankbaar voor vandaag?
- Wat ging er goed qua zelfzorg vandaag?
- Specifieke klachten of gevoelens die ik vandaag heb opgemerkt.
- Wat zou ik morgen anders willen doen? Waar ligt de focus?

Four large, rounded rectangular input fields for reflecting on the day's self-care activities.



# Voedingsgids

---

De Overgangcoach

# Voedingsgids

---

Voeding speelt een cruciale rol in hoe je je voelt, vooral tijdens de overgang. De juiste voedingsstoffen kunnen helpen om klachten te verminderen, je energie te verhogen en je algehele welzijn te ondersteunen. De Voedingsgids is speciaal samengesteld om je te begeleiden in het maken van gezonde, uitgebalanceerde keuzes die jouw lichaam nodig heeft in deze fase van je leven. Het biedt je praktische tools om je voeding beter af te stemmen op je behoeften en om meer controle te krijgen over hoe je je voelt.

## Wat kun je met de Voedingsgids?

De Voedingsgids bevat drie krachtige hulpmiddelen:

- 1. Voedingsdagboek:** Dit is een praktische manier om bij te houden wat je eet en hoe je je voelt. Door dagelijks je maaltijden en tussendoortjes te noteren, kun je inzicht krijgen in je eetgewoonten en ontdekken welke voedingsmiddelen je klachten kunnen verergeren of juist verlichten. Het dagboek helpt je om bewuste keuzes te maken en je voeding beter af te stemmen op jouw behoeften.
- 2. 7-daags maaltijdplan:** Het 7-daagse maaltijdplan biedt je een handige en gezonde leidraad voor de week. Het bevat uitgebalanceerde maaltijden die rijk zijn aan voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft tijdens de overgang. Dit plan is eenvoudig te volgen en helpt je om tijd te besparen zonder concessies te doen aan je gezondheid.
- 3. Voedingsmiddelenlijst:** Deze lijst is een handig geheugensteuntje voor de voedingsmiddelen die rijk zijn aan de juiste voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Je kunt de lijst ophangen in je keuken als visuele herinnering om gezonde keuzes te maken. De lijst benadrukt de voedingsmiddelen die helpen bij het balanceren van hormonen, het verminderen van opvliegers en het bevorderen van je energie en slaap.

## Het doel van de Voedingsgids

Het doel van de Voedingsgids is om je te helpen de kracht van voeding in te zetten om de overgang soepeler te maken. Door bewuste keuzes te maken en de juiste voedingsstoffen in je dieet op te nemen, kun je je lichaam ondersteunen in deze belangrijke fase. De Voedingsgids biedt niet alleen praktische tools voor een gezondere voeding, maar moedigt je ook aan om je eigen eetpatroon beter te begrijpen en af te stemmen op je persoonlijke behoeften.

Met de Voedingsgids krijg je meer grip op je voeding en kun je veranderingen aanbrengen die jouw overgangsbeleving verbeteren. Het is een praktische en waardevolle gids die je helpt om je lichaam goed te verzorgen met de juiste voeding, zodat je je beter kunt voelen en optimaal kunt functioneren.

**Tip!** Gebruik de **Voedingsgids** in combinatie met de **Zelfzorg Planner** en de **Klachten Tracker** zodat je een nog beter inzicht krijgt in wat leeftijd betekent voor jou klachten.

# Voedingsgids

## Voedingsdagboek

Een belangrijk onderdeel van bewust omgaan met voeding is het bijhouden van wat je eet en hoe je je voelt. **Het Voedingsdagboek** helpt je om je eetpatroon te monitoren en te zien welke voedingsmiddelen invloed hebben op je klachten of je energie. Door dagelijks je maaltijden en tussendoortjes te noteren, krijg je inzicht in je voedingskeuzes en kun je verbanden leggen tussen je voeding en je lichamelijke klachten.

Instructies voor het Voedingsdagboek:

- Noteer elke maaltijd (ontbijt, lunch, diner) en tussendoortjes.
- Beschrijf de portiegrootte en de ingrediënten.
- Noteer hoe je je voelt na het eten: heb je meer energie, voel je je opgeblazen, heb je last van opvliegers of vermoeidheid?
- Kijk na een paar weken naar patronen die je kunt gebruiken om gezondere keuzes te maken.

**Tips** voor het bijhouden van je voedingsdagboek:

1. **Wees specifiek:** Beschrijf je maaltijden in detail. Dit helpt je niet alleen om je eetgewoonten beter te begrijpen, maar maakt het ook gemakkelijker om te zien welke voedingsmiddelen je overgangssymptomen beïnvloeden.
2. **Let op de tijd:** Noteer wanneer je eet, zodat je kunt zien of er een verband is tussen de tijdstippen waarop je maaltijden eet en je energieniveaus of symptomen.
3. **Symptomen:** Maak aantekeningen van eventuele symptomen, zoals opvliegers, stemmingswisselingen, of slaapproblemen, zodat je deze kunt linken aan bepaalde voedingsmiddelen.
4. **Variatie:** Probeer verschillende maaltijden uit het 7-daagse maaltijdplan. Dit helpt je te ontdekken welke voedingsmiddelen je het beste kunt eten en kan je helpen variatie te brengen in je dieet.



# Voedingsdagboek

Datum

	Tijd	Maaltijd/Snack/Drank	Notities
Ochtend			

Hoe voel ik me?

Energie:

Stemming:

	Tijd	Maaltijd/Snack/Drank	Notities
Middag			

Hoe voel ik me?

Energie:

Stemming:

	Tijd	Maaltijd/Snack/Drank	Notities
Avond			

Hoe voel ik me?

Energie:

Stemming:

# Voedingsgids

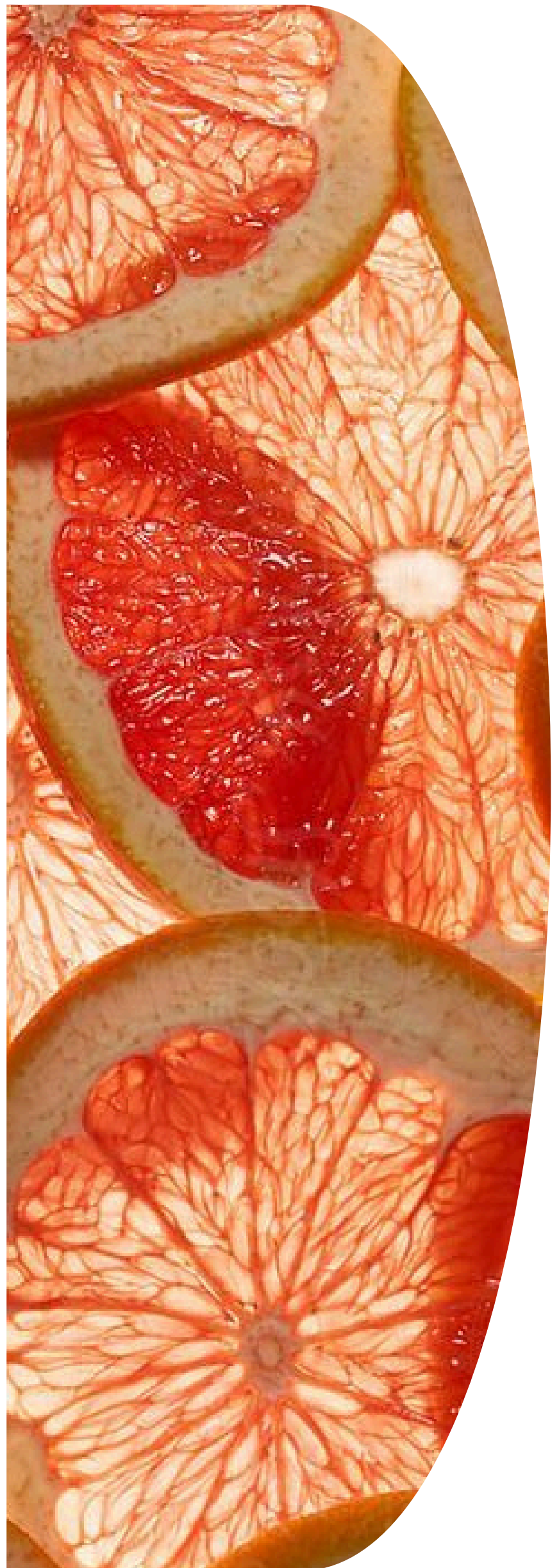
## 7-daags maaltijdplan

De overgang is een ingrijpende periode in het leven van veel vrouwen, en het kan gepaard gaan met een breed scala aan lichamelijke en emotionele veranderingen. Van opvliegers tot stemmingswisselingen, slapeloosheid en gewichtstoename – de overgang kan uitdagingen met zich meebrengen die je welzijn beïnvloeden. Eén van de **krachtigste** manieren om deze symptomen te verminderen of zelfs te verlichten, is door aandacht te besteden aan je **voeding**.

Dit **7-daagse maaltijdplan** is speciaal ontworpen om je te ondersteunen tijdens deze fase van je leven. Het biedt uitgebalanceerde, voedzame maaltijden die rijk zijn aan essentiële voedingsstoffen zoals fyto-oestrogenen, omega-3-vetzuren, vezels, en calcium. Deze voedingsstoffen helpen je hormonale balans te ondersteunen, je energie op peil te houden, je botgezondheid te bevorderen en ontstekingen te verminderen. Bovendien helpen ze je op een gezonde manier door de overgang heen, door de effecten van veelvoorkomende overgangsklachten te verzachten.

Dit maaltijdplan is niet alleen **gezond**, maar ook **smaakvol** en **gevarieerd**. Elke dag bevat een zorgvuldig samengestelde mix van ontbijt, lunch, diner en snacks, zodat je elke maaltijd kunt genieten terwijl je je lichaam voorziet van alles wat het nodig heeft. Het volgen van dit plan kan je helpen om je energie, stemming en algehele welzijn te verbeteren, en het kan een waardevol hulpmiddel zijn bij het aanpakken van de uitdagingen die de overgang met zich meebrengt.

Gebruik dit 7-daagse maaltijdplan als een **gids** om de juiste keuzes te maken voor je lichaam en geest. En vergeet niet: **elke vrouw is uniek**, dus voel je vrij om het plan aan te passen aan jouw persoonlijke voorkeuren en behoeften. Je hebt de kracht om de overgang op een gezonde en ondersteunende manier te omarmen.



# 7-daags maaltijdplan

## Algemene Voedingstips



### Eiwitten

**Eiwitten** zijn essentieel voor het herstel van je lichaam, het behoud van spiermassa en het stabiliseren van je bloedsuikerspiegel. Kies voor een eiwitrijke basis in je maaltijden, zoals **yoghurt, (soja)melk, kip, vis, ei, tofu, tempeh of peulvruchten**. Dit helpt je niet alleen om je energiek te voelen, maar voorkomt ook dat je last krijgt van stemmingswisselingen door bloedsuikerschommelingen.



### Gezonde vetten

**Gezonde vetten** ondersteunen je hormonale balans en helpen ontstekingen te verminderen, wat belangrijk is tijdens de overgang. Voeg gezonde vetten toe via voedingsmiddelen zoals **avocado, olijfolie, vette vis (zoals zalm), noten of zaden**. Deze vetten zorgen ervoor dat je langer verzadigd blijft en kunnen bijdragen aan een betere slaapkwaliteit.



### Lage glycemische index

Koolhydraten met een **lage glycemische index**, zoals **zoete aardappelen, quinoa, en volkoren granen**, helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Dit is belangrijk voor het voorkomen van energiedips en stemmingswisselingen. Ze bevorderen ook een gezonde spijsvertering door hun hoge vezelgehalte.



### Fyto-oestrogeen

**Fyto-oestrogenen** zijn plantaardige stoffen die de werking van oestrogeen in je lichaam kunnen nabootsen, wat nuttig kan zijn om overgangssymptomen te verlichten. Integreer meer fyto-oestrogeenrijke voedingsmiddelen zoals **tofu, tempeh, linzen, bonen, en lijnzaad** in je maaltijden. Deze kunnen helpen om opvliegers, nachtelijk zweten en stemmingswisselingen te verminderen.



### Groenten

**Groenten** zijn niet alleen rijk aan vitamines en mineralen, maar ook aan vezels die essentieel zijn voor een gezonde spijsvertering en een stabiele bloedsuikerspiegel. Groenten bevatten ook antioxidanten die ontstekingen verminderen en je huid gezond houden. Voeg daarom een grote portie **groene bladgroenten (zoals spinazie, boerenkool, of broccoli)** en andere **kleurrijke groenten** toe aan je maaltijden.



### Kruiden

**Kruiden** zoals **kurkuma, gember, kaneel en knoflook** bevatten krachtige ontstekingsremmende stoffen die de gezondheid ondersteunen. Deze kunnen helpen om ontstekingen te verminderen, je spijsvertering te bevorderen en je algehele welzijn te verbeteren. Voeg ze toe aan je gerechten om zowel de smaak als de gezondheidsvoordelen te verbeteren.



### Let op!

**Drink voldoende water** tijdens je maaltijd en gedurende de dag. Goed gehydrateerd blijven is cruciaal voor het verminderen van opvliegers en het bevorderen van een gezonde spijsvertering. **Probeer alcohol en cafeïne te beperken**, omdat deze je overgangssymptomen kunnen verergeren.

**Vermijd zware, vette of te grote maaltijden vlak voor het slapengaan**, aangezien dit je slaap kan verstoren, vooral als je te maken hebt met opvliegers of nachtelijk zweten. Kies voor een lichte, goed verteerbare maaltijd om een goede nachtrust te bevorderen.

# 7-daags maaltijdplan

## Ontbijt



### Havermout met Chiazaad, Bessen en Amandelmelk/Sojamelk

Ingrediënten: Havermout, chiazaad, amandelmelk of sojamelk, blauwe bessen (of ander fruit), kaneel.

**Vezels:** Havermout en chiazaad bevatten veel oplosbare vezels die je spijsvertering ondersteunen en je een vol gevoel geven.

**Omega-3:** Chiazaad is rijk aan omega-3 vetzuren, die ontstekingen helpen verminderen en de hormonale balans ondersteunen.

**Antioxidanten:** Bessen zijn rijk aan antioxidanten, die helpen om het lichaam te beschermen tegen de effecten van vrije radicalen en ontstekingen die vaak optreden in de overgang.



### Griekse Yoghurt met Walnoten en Lijnzaad

Ingrediënten: Griekse yoghurt (bij voorkeur ongezoet), walnoten, gemalen lijnzaad, peer, tijm.

**Probiotica:** Griekse yoghurt bevat probiotica die de darmgezondheid ondersteunen, wat essentieel is voor je algehele welzijn.

**Fyto-oestrogenen:** Lijnzaad bevat fyto-oestrogenen, natuurlijke plantaardige stoffen die de effecten van oestrogeentekort kunnen helpen verzachten.

**Gezonde vetten:** Walnoten bieden gezonde vetten die belangrijk zijn voor de hormonale balans en je energieniveau.



### Avocado Toast met Volkorenbrood

Ingrediënten: Volkorenbrood, 1 rijpe avocado, citroensap, peper en zout naar smaak, optioneel een eitje en rucola.

**Gezonde vetten:** Avocado's bevatten enkelvoudig onverzadigde vetten die belangrijk zijn voor de hormonale balans en hartgezondheid.

**Vezels:** Volkorenbrood bevat vezels die helpen de bloedsuikerspiegel stabiel te houden, wat belangrijk is voor het verminderen van stemmingswisselingen.

**Eiwitten:** Als je een eitje toevoegt, krijg je ook extra eiwitten, wat helpt om de spiermassa te behouden tijdens de overgang.



### Chiazaadpudding met Amandelmelk/Sojamelk en Frambozen

Ingrediënten: 3 eetlepels chiazaad, 250 ml amandelmelk of sojamelk, 1 handje frambozen, honing

**Omega-3 vetzuren:** Chiazaad is rijk aan omega-3 vetzuren die ontstekingen verminderen en je hormonale balans ondersteunen.

**Vezels:** Chiazaad is ook een uitstekende bron van oplosbare vezels die helpen bij de spijsvertering en het vasthouden van vocht.

**Antioxidanten:** Frambozen bevatten veel antioxidanten die helpen om de huid te beschermen tegen de effecten van vrije radicalen, wat kan helpen bij het behoud van een jeugdige uitstraling.

# 7-daags maaltijdplan

## Ontbijt



### Smoothie met Spinazie, Banaan en Lijnzaad

Ingrediënten: Amandelmelk of sojamelk, een handvol spinazie, 1 banaan, 1 eetlepel lijnzaad, een beetje vanille-extract.

**Fyto-oestrogenen:** Lijnzaad levert fyto-oestrogenen, die kunnen helpen de symptomen van de overgang, zoals opvliegers, te verlichten.

**Magnesium:** Spinazie is rijk aan magnesium, wat helpt om je zenuwen te kalmeren en je slaap te verbeteren.

**Energie:** Banaan levert snel opneembare energie door de natuurlijke suikers en kalium die belangrijk is voor het behoud van een gezonde bloeddruk.



### Scrambled Eggs met Spinazie en Avocado

Ingrediënten: Eieren, verse spinazie, avocado, een beetje olijfolie of kokosolie om in te bakken.

**Eiwitten:** Eieren zijn een uitstekende bron van hoogwaardige eiwitten, die helpen bij spierherstel en een verzadigd gevoel geven.

**Magnesium:** Spinazie is rijk aan magnesium, wat je helpt om stress te verminderen en je slaapkwaliteit te verbeteren.

**Gezonde vetten:** Avocado bevat vetten die belangrijk zijn voor je hormonale gezondheid, en ze bieden een bron van langdurige energie.



### Pannenkoeken van Boekweitmeel met Bananen en Chiazaad

Ingrediënten: boekweitmeel, banaan (geprakt), ei, amandelmelk, chiazaad

**Glutenvrij:** Boekweitmeel is een glutenvrije optie, ideaal voor vrouwen die gevoelig zijn voor gluten.

**Gezonde vetten:** Chiazaad levert omega-3 vetzuren en gezonde vetten die bijdragen aan een goede hormonale balans.

**Eiwitten:** Eieren bieden hoogwaardige eiwitten die helpen bij het behoud van spiermassa.

# 7-daags maaltijdplan

## Lunch



### Volkoren Wrap met Hummus, Groenten en Avocado

Ingrediënten: Volkorenwrap, hummus, gesneden komkommer, paprika, tomaat, sla, avocado, kruiden.

**Gezonde vetten:** Avocado en hummus bieden gezonde vetten die bijdragen aan een goede hormonale balans en verzadiging.

**Vezels:** Volkorenwrap en groenten bevatten vezels die belangrijk zijn voor de spijsvertering en het langdurig energie geven.

**Fyto-oestrogenen:** Hummus bevat sesamzaad, wat fyto-oestrogenen levert om de hormonale balans te ondersteunen.



### Eiwitrijke Salade met Tempeh en Avocado

Ingrediënten: Tempeh, gemengde sla, komkommer, tomaat, avocado, olijfolie en citroensap.

**Plantaardige eiwitten:** Tempeh is een uitstekende bron van plantaardige eiwitten die de spiermassa helpen behouden en de energie ondersteunen.

**Gezonde vetten:** Avocado levert gezonde vetten die goed zijn voor de hormonale gezondheid en een verzadigd gevoel geven.

**Antioxidanten:** Tomaat en avocado bevatten antioxidanten die helpen om ontstekingen te verminderen en de huid gezond te houden.



### Paddenstoelen en Spinazie Omelet

Ingrediënten: Eieren, paddenstoelen, spinazie, ui, een beetje kaas naar keuze (optioneel).

**Eiwitten:** Eieren zijn een rijke bron van eiwitten die helpen bij spierherstel en verzadiging.

**Magnesium:** Spinazie is rijk aan magnesium, wat helpt om stress te verminderen en je slaapkwaliteit te verbeteren.

**Antioxidanten:** Paddenstoelen bevatten antioxidanten die helpen om het immuunsysteem te versterken en ontstekingen te verminderen.



### Griekse Yoghurt Met Walnoten, Lijnzaad en Fruit

Ingrediënten: Griekse yoghurt (bij voorkeur ongezoet), walnoten, gemalen lijnzaad, fruit.

**Probiotica:** Griekse yoghurt bevat probiotica die de darmflora ondersteunen, wat essentieel is voor een gezond immuunsysteem en een goede spijsvertering.

**Fyto-oestrogenen:** Lijnzaad bevat fyto-oestrogenen die de hormonale balans kunnen verbeteren en opvliegers kunnen verminderen.

**Gezonde vetten:** Walnoten bevatten gezonde vetten en omega-3 vetzuren, die ontstekingen verminderen en de cognitieve functie ondersteunen.

# 7-daags maaltijdplan

## Lunch



### Kikkererwtensalade met Tomaat, Komkommer en Feta

Ingrediënten: Kikkererwten (uit blik of gekookt), komkommer, tomaat, rode ui, feta, olijfolie, citroensap, verse kruiden.

**Plantaardige eiwitten:** Kikkererwten bieden een uitstekende bron van eiwitten die helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

**Vezels:** Kikkererwten en groenten zijn rijk aan vezels, die de spijsvertering bevorderen en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel.

**Gezonde vetten:** Feta en olijfolie leveren gezonde vetten die de hormonale balans ondersteunen.



### Eiwrap met Spinazie, Tomaat en Avocado

Ingrediënten: ei, spinazie, tomaat, avocado, zout, peper en olijfolie

**Eiwitten:** Eieren bieden hoogwaardige eiwitten die helpen bij het behoud van spiermassa en verzadiging.

**Gezonde vetten:** Avocado levert gezonde vetten die bijdragen aan een gezonde hormonale balans.

**Magnesium:** Spinazie is rijk aan magnesium, wat belangrijk is voor de stressvermindering en slaapkwaliteit.



### Kikkererwtenspread op Volkorenbrood met Groenten

Ingrediënten: volkorenbrood, hummus of kikkererwtenspread, komkommer, tomaat, rucola

**Plantaardige eiwitten:** Kikkererwten zijn een uitstekende bron van plantaardige eiwitten die helpen om je verzadigd te houden en de spijsvertering te bevorderen.

**Vezels:** Volkorenbrood en groenten leveren veel vezels die bijdragen aan een gezonde spijsvertering en een langdurig vol gevoel.

**Gezonde vetten:** Hummus bevat gezonde vetten uit sesamzaad, die kunnen helpen de hormonale balans te ondersteunen.

# 7-daags maaltijdplan

## Diner



### Avocado en Zalm Sushi Bowl

Ingrediënten: bruine rijst, gerookte zalm, avocado, komkommer, sojasaus, sesamzaad, rijstazijn

**Omega-3 vetzuren:** Zalm is rijk aan omega-3 vetzuren die ontstekingen verminderen en de hersengezondheid ondersteunen, wat belangrijk is tijdens de overgang.

**Gezonde vetten:** Avocado bevat gezonde vetten die bijdragen aan hormonale balans en zorgen voor langdurige verzadiging.

**Vezels:** De bruine rijst levert vezels die helpen bij een stabiele bloedsuikerspiegel en een gezonde spijsvertering.



### Courgette Noodles met Pesto en Kip

Ingrediënten: courgette (in dunne linten), kipfilet, pesto (bij voorkeur zelfgemaakt), cherrytomaten, Parmezaanse kaas

**Eiwitten:** Gegrilde kip biedt hoogwaardige eiwitten die de spiermassa ondersteunen en energie leveren.

**Gezonde vetten:** Pesto bevat olijfolie en noten, die gezonde vetten leveren en bijdragen aan een gezonde hormonale balans.

**Laag in koolhydraten:** Courgette noodles zijn een licht alternatief voor traditionele pasta, wat helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



### Pompoen en Spinazie Risotto

Ingrediënten: risotto rijst, pompoen, spinazie, ui, olijfolie, groentebouillon, Parmezaanse kaas

**Vitamine A:** Pompoen is rijk aan vitamine A, wat helpt bij het behouden van een gezonde huid en het versterken van het immuunsysteem.

**Vezels:** Spinazie en pompoen bevatten vezels die de spijsvertering ondersteunen en helpen de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

**Eiwitten:** Risotto kan gemakkelijk worden verrijkt met een plantaardige of dierlijke eiwitbron zoals kip of tempeh voor extra verzadiging.



### Vegetarische Chili met Zwarte Bonen en Avocado

Ingrediënten: Zwarte bonen, tomaten, ui, knoflook, chili-poeder, paprika, avocado, koriander.

**Plantaardige eiwitten:** Zwarte bonen zijn een geweldige bron van plantaardige eiwitten die helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

**Fyto-oestrogenen:** Bonen bevatten fyto-oestrogenen die de overgangssymptomen kunnen verlichten, zoals opvliegers en stemmingswisselingen.

**Gezonde vetten:** Avocado voegt gezonde vetten toe die helpen om je hormonale balans te ondersteunen en je een vol gevoel te geven.

# 7-daags maaltijdplan

## Diner



### Gegrilde Aubergine met Tempeh en Tahinisaus

Ingrediënten: Aubergine, tempeh, tahini, knoflook, citroen, olijfolie.

**Plantaardige eiwitten:** Tempeh is een uitstekende bron van plantaardige eiwitten die je helpt om je energieniveau op peil te houden en je spiermassa te behouden.

**Fyto-oestrogenen:** Aubergine en tempeh bevatten fyto-oestrogenen die kunnen helpen de hormonale balans te verbeteren en symptomen van de overgang te verlichten.

**Gezonde vetten:** Tahini is rijk aan gezonde vetten die goed zijn voor je hormonale gezondheid en huid.



### Zalm met Geroosterde Zoete Aardappel en Broccoli

Ingrediënten: Zalmfilet, zoete aardappel, broccoli, olijfolie, citroen, dille.

**Omega-3 vetzuren:** Zalm is rijk aan omega-3 vetzuren, die ontstekingen verminderen en je hartgezondheid ondersteunen, wat essentieel is tijdens de overgang.

**Antioxidanten:** Broccoli bevat veel antioxidanten die het immuunsysteem versterken en de algehele gezondheid bevorderen.

**Gezonde koolhydraten:** Zoete aardappel is een bron van complexe koolhydraten die langzaam energie geven en de bloedsuikerspiegel stabiliseren.



### Vegetarische Linzenstoofpot met Wortelen en Tomaten

Ingrediënten: Linzen, wortelen, tomaten, ui, knoflook, olijfolie, laurierblaadjes, kruiden (zoals komijn en koriander).

**Plantaardige eiwitten:** Linzen zijn een geweldige bron van plantaardige eiwitten die helpen om de spieren te behouden en het hongergevoel te verminderen.

**Fyto-oestrogenen:** Linzen bevatten fyto-oestrogenen, die helpen om de symptomen van de overgang, zoals opvliegers, te verminderen.

**Vezels:** Linzen bevatten veel vezels, wat goed is voor de spijsvertering en het behouden van een gezond gewicht.

# 7-daags maaltijdplan

## Tussendoortjes / Snacks



### Noten en Zadenmix

Ingrediënten: Amandelen, walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad.

**Gezonde vetten:** Noten en zaden zijn rijk aan gezonde vetten die de hormonale balans ondersteunen en helpen bij het verminderen van ontstekingen.

**Eiwitten:** Ze leveren een goede bron van eiwitten die helpen om je energieniveau stabiel te houden.

**Magnesium:** Walnoten en amandelen bevatten **magnesium**, wat kan helpen bij het verbeteren van de slaapkwaliteit en het verminderen van stress.



### Appel met Amandelenboter

Ingrediënten: Een appel, amandelboter (zonder toegevoegde suikers).

**Vezels:** De appel biedt een goede bron van vezels, wat goed is voor je spijsvertering en bloedsuikerspiegel.

**Gezonde vetten en eiwitten:** Amandelboter biedt gezonde vetten en eiwitten die je helpen om langer verzadigd te blijven.

**Energieboost:** Dit is een perfecte snack om je energieniveau op peil te houden zonder dat je last krijgt van bloedsuikerschommelingen.



### Hummus met Wortel- en Komkommerstaafjes

Ingrediënten: Hummus, wortelstaafjes, komkommerstaafjes.

**Vezels:** Wortelen en komkommer bevatten veel vezels die je spijsvertering bevorderen en helpen om een vol gevoel te behouden.

**Gezonde vetten:** Hummus is gemaakt van sesamzaad (tahini) en olijfolie, wat gezonde vetten levert die belangrijk zijn voor de hormonale gezondheid.

**Fyto-oestrogenen:** Sesamzaad bevat fyto-oestrogenen die helpen bij het balanceren van hormonen en het verminderen van klachten.



### Hardgekookte Eieren

Ingrediënten: Eieren.

**Eiwitten:** Eieren zijn een geweldige bron van hoogwaardige eiwitten, die helpen bij spierherstel en het behouden van een gezond gewicht.

**Gezonde vetten:** De vetten in eieren ondersteunen de hormonale balans.

**Vitamine D:** Eieren bevatten vitamine D, wat belangrijk is voor het behoud van sterke botten, vooral tijdens de overgang.

# 7-daags maaltijdplan

## Tussendoortjes / Snacks



### Chia Pudding met Amandelen en Kokosvlokken

Ingrediënten: Chiazaad, ongezoete amandelmelk of sojamelk, amandelen, kokosvlokken.

**Omega-3 vetzuren:** Chiazaad is rijk aan omega-3 vetzuren die ontstekingen helpen verminderen en de hersenfunctie ondersteunen.

**Vezels:** Chiazaad is een uitstekende bron van vezels die de spijsvertering bevorderen en zorgen voor een verzadigd gevoel.

**Gezonde vetten:** Amandelen en kokosvlokken leveren gezonde vetten die belangrijk zijn voor de hormonale balans.



### Kefir met Cacao en Walnoten

Ingrediënten: Kefir (probiotische drank), rauwe cacao, walnoten.

**Probiotica:** Kefir is een uitstekende bron van probiotica die je darmgezondheid bevorderen en het immuunsysteem versterken.

**Magnesium:** Walnoten bevatten magnesium, dat kan helpen bij het verminderen van opvliegers en het bevorderen van ontspanning.

**Antioxidanten:** Rauwe cacao bevat antioxidanten die het lichaam helpen beschermen tegen oxidatieve stress.



### Zelfgemaakte Groentechips

Ingrediënten: Zoete aardappel, courgette, wortel, olijfolie, zeezout.

**Vezels:** Groenten zoals zoete aardappel en wortelen bevatten veel vezels die de spijsvertering ondersteunen en helpen bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel.

**Antioxidanten:** Groenten zijn rijk aan antioxidanten die ontstekingen helpen verminderen.

**Gezonde vetten:** Olijfolie levert gezonde vetten die bijdragen aan de hormonale balans.

# Voedingsgids

---

## Voedingsmiddelenlijst

De overgang is een periode van verandering in je leven waarin je lichaam verschillende hormonale aanpassingen doormaakt. Wat je eet, kan een enorm verschil maken in hoe je je voelt en hoe je de symptomen van de overgang ervaart. Deze **voedingsmiddelenlijst** is een handig geheugensteuntje voor welke voedingsmiddelen je het beste kunt kiezen om je lichaam te ondersteunen in deze fase. Je kunt hem ophangen op je koelkast, in een kastdeurtje of ergens anders waar je het dagelijks kunt zien!

Deze lijst bevat voedingsmiddelen die je helpen om je energie op peil te houden, je hormonale balans te ondersteunen, je spijsvertering te bevorderen en je immuunsysteem te versterken. Door bewust te kiezen voor deze voedingsmiddelen, kun je veel overgangsklachten zoals opvliegers, stemmingswisselingen en vermoeidheid verminderen, en tegelijkertijd je algehele welzijn verbeteren.

Of je nu je maaltijden wilt plannen of gewoon wat inspiratie zoekt, deze lijst helpt je bij het maken van voedzame keuzes die goed voor je lichaam zijn. Voeg zoveel mogelijk van deze voedingsmiddelen toe aan je dagelijkse eetpatroon en voel je sterker, gezonder en in balans tijdens de overgang.



# Voedingsmiddelenlijst

---

## Groenten en Fruit

Spinazie  
Boerenkool  
Veldsla  
Rucola  
Snijbiet  
Broccoli  
Bloemkool  
Spruitjes  
Kool  
Avocado  
Blauwe bessen  
Frambozen  
Aardbeien,  
Bramen  
Sinaasappels  
Grapefruits  
Citroenen  
Limoenen  
Banaan

## Eiwitten

Eieren  
Tempeh en tofu  
Griekse yoghurt  
Kwark  
Cottage Cheese  
Kefir  
Kip en kalkoen  
Mager rundvlees  
Algen en zeewier  
(Wakame, Nori, Kelp)

## Volkoren en Peulvruchten

Quinoa  
Haver  
Bruine rijst  
Volkorenbrood  
Linzen  
Kikkererwten  
Zwarte bonen  
Kidneybonen  
Chiazaad  
Lijnzaad

## Kruiden en Specerijen

Kurkuma  
Gember  
Cayennepeper  
Munt  
Rozemarijn  
Tijm

## Gezonde Vetten

Olijfolie  
Amandelen  
Walnoten  
Cashewnoten  
Pompoenzaden  
Zonnebloempitten  
Hennepzaad  
Zalm  
Makreel  
Sardines  
Haring

## Dranken

Water  
Water met citroen  
Groene thee  
Kamillethee  
Pepermuntthee  
Brandnetelthee