

Het 7-dagen voedingsplan!

*Speciaal voor vrouwen die zich energiekeer, lichter en
meer in balans willen voelen.*



@balansmetdebby

Welkom



Zo leuk dat je hier bent!

Dit 7-dagen voedingsplan heb ik speciaal samengesteld voor vrouwen die zich energiekeer, lichter en meer in balans willen voelen. Wanneer je hormonen, energie en stofwisseling niet altijd meewerken, kan gezond eten soms ingewikkeld of overweldigend lijken. Dit plan laat je zien dat het ook anders kan: simpel, lekker en effectief.

In deze gids ontdek je:

- Hoe je maaltijden maakt die je bloedsuiker stabiel houden en je hormonen ondersteunen.
- Een eenvoudig plan voor 7 dagen met ontbijt, lunch en diner – zonder uren in de keuken te staan.
- Hoe je met pure, voedzame ingrediënten je energie terugvindt en je lichaam geeft wat het echt nodig heeft.

Dit is geen streng dieet of tijdelijke quick fix. Het is een praktische manier om je lichaam te voeden, je hormonen te ondersteunen en je weer lekker in je vel te laten voelen. Neem het stap voor stap. Probeer de recepten uit. En vooral: geniet ervan dat gezond eten ook heel lekker mag zijn!

Ben je er klaar voor?

Laten we starten – jouw 7 dagen vol balans en energie wachten op je!

Liefs,
Debby

Wat is een ideale maaltijd?

Een ideale maaltijd geeft je energie, ondersteunt je hormonen en zorgt dat je bloedsuiker stabiel blijft. De basis is altijd simpel: eiwitten, vezels, gezonde koolhydraten en goede vetten.

De basis van een ideale maaltijd

- Eiwitten → verzadiging, spieropbouw, vetverbranding
- Vezelrijke groenten → gezonde darmen, stabiele bloedsuiker, vol gevoel
- Complexe koolhydraten → langdurige energie, hormonale balans
- Gezonde vetten → hersenfunctie & hormonale gezondheid

Waarom dit belangrijk is

Wanneer je zo eet, helpt dat je om:

1. Energiedips te voorkomen
2. Je stofwisseling te ondersteunen
3. Je hormonen in balans te houden

Balans boven perfectie

Perfect eten bestaat niet – en dat hoeft ook niet.
Het gaat om balans: voed je lichaam met gezonde maaltijden, maar gun jezelf ook iets lekkers zonder schuldgevoel.

Consistentie is de sleutel. Niet wat je één keer eet, maar wat je vaker doet, bepaalt je resultaat.

Jouw 7-dagen voedingsplan

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Roerei met spinazie, volkoren toast & cherrytomaat	Gegrilde kipfilet met quinoa & groenten	Zalm met zoete aardappel & broccoli
Dinsdag	Eiwitsmoothie met bessen & chiazaad	Wrap met kalkoen, avocado & spinazie	Runderreepjes met zilvervliesrijst & groenten
Woensdag	Chia pudding met aardbeien	Gegrilde kipsalade met quinoa en olijfoliedressing	Garnalen met bloemkoolpuree & asperges
Donderdag	Havermout met eiwitpoeder & amandelboter	Tonijnsalade met kikkererwt & gemengde sla	Kipfilet met geroosterde aardappelen & spruitjes
Vrijdag	Omelet van eiwitten met kalkoenbacon & champignons	Kalkoenburger met geroosterde groenten & rijst	Kabeljauw met sperziebonen & quinoa
Zaterdag	Groene proteïne-smoothie met banaan, bessen & chiazaad	Kip-salade met Griekse yoghurt	Gegrilde biefstuk met geroosterde wortel, paprika & boerenkool
Zondag	Vanille cottage cheese pancakes	Burger Bowl	Gebakken zalm met courgette, zoete aardappelpuree & broccoli



Roerei met spinazie, volkoren toast & cherrytomaat

Ontbijt - Dag 1

Porties: 1

Eiwitten: 28 g

INGREDIËNTEN

- 4 grote eieren
- 30 gram spinazie
- 2 sneetjes glutenvrij brood of volkoren (toast)
- Cherrytomaat
- Zout & peper
- Olijfolie

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan met een beetje olijfolie.
2. Breek de eieren in een kom, klop los en breng op smaak met zout en peper.
3. Giet de eieren in de pan en roer tot roerei. Voeg de spinazie toe en bak mee tot deze geslonken is.
4. Rooster het glutenvrije brood en serveer ernaast.



Gegrilde kipfilet met quinoa & groenten

Lunch - Dag 1

Porties: 1

Eiwitten: 50 g

INGREDIËNTEN

- 170 g kipfilet
- 60 gram ongekookte quinoa
- 40 gram paprika
- 1/4 avocado
- 35 gram courgette
- 35 gram ui
- Olijfolie
- Zout & peper

BEREIDING

1. Breng de kip op smaak met zout, peper en olijfolie. Grill de kip 6–7 minuten per kant..
2. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Roerbak de groenten in olijfolie tot ze zacht zijn.
4. Serveer de kip met de quinoa en de groenten.

Tip: breng de groente op smaak met kurkuma/komijn→ ontstekingsremmend en hormoonvriendelijk.



Zalm met zoete aardappel & broccoli

Diner - Dag 1

Porties: 1

Eiwitten: 52 g

INGREDIËNTEN

- 170 g zalmfilet
- 60 gram ongekookte quinoa
- 1 zoete aardappel
- 95 gram broccoli
- Olijfolie
- Knoflookpoeder
- Zout & peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bestrijk de zalm met olijfolie, knoflookpoeder, zout en peper. Bak in de oven 15–18 minuten.
3. Schil en snijd de zoete aardappel in blokjes. Rooster in de oven 20–25 minuten.
4. Stoom de broccoli tot deze gaar is.
5. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Serveer de zalm met de geroosterde zoete aardappel en de gestoomde broccoli.



Eiwitsmoothie met bessen & chiazaad

Ontbijt - Dag 2

Porties: 1

Eiwitten: 38 g

INGREDIËNTEN

- 1 schep eiwitpoeder
- 1 el lijnzaad of chiazaad
- 1 banaan
- handje bessen
- 250 ml amandelmelk

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in een blender tot een glad geheel.
2. voeg eventueel extra amandelmelk toe om de gewenste dikte te krijgen.



Wrap met kalkoen, avocado & spinazie

Lunch - Dag 2

Porties: 1

Eiwitten: 40 g

INGREDIËNTEN

- 140 g kalkoenborst, in plakjes
- 1 glutenvrije tortilla of volkoren
- 1/2 avocado
- 30 gram spinazie

BEREIDING

1. Leg de tortilla neer en beleg met de plakjes kalkoen, spinazie en avocado..
2. Rol de wrap op en geniet!



Runderreepjes met zilvervliesrijst & groenten

Diner - Dag 2

Porties: 1

Eiwitten: 52 g

INGREDIËNTEN

- 140 g mager rundvlees, in reepjes
- 60 gram ongekookte zilvervliesrijst
- 30 gram paprika
- 20 gram ui
- 50 gram broccoli
- 2 el glutenvrije sojasaus (tamari)
- Olijfolie

BEREIDING

1. Verhit olijfolie in een grote pan en voeg de runderreepjes toe. Roerbak 3–4 minuten tot ze bruin zijn.
 2. Voeg de groenten toe en roerbak nog 5–6 minuten tot ze zacht zijn.
 3. Voeg de gekookte zilvervliesrijst en tamari toe. Roer alles door elkaar en serveer.
- Tip: Voeg eventueel edamameboontjes toe (extra plantaardig eiwit + vezels).
- Bestrooi met sesamzaad voor gezonde vetten en extra crunch.



Chiapudding met aardbeien

Ontbijt - Dag 3

Porties: 1

Eiwitten: 30 g

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel chiazaad
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 1 schep eiwitpoeder
- 1 el ahornsiroop
- een handje aardbeien, in plakjes

BEREIDING

1. Meng het chiazaad, de amandelmelk, eiwitpoeder en de ahornsiroop in een kom of pot. Zet een nacht in de koelkast.
2. Garneer met verse aardbeien vlak voor het serveren.



Gegrilde kipsalade met quinoa en olijfoliedressing

Lunch - Dag 3

Porties: 1

Eiwitten: 45 g

INGREDIËNTEN

- 170 g gegrilde kipfilet
- 60 gram ongekookte quinoa
- 30 gram gemengde sla
- Cherrytomaatjes
- 2 el olijfolie & azijndressing

BEREIDING

1. Grill de kipfilet en snijd deze in dunne plakjes.
2. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Meng de sla, komkommer, tomaatjes en kip in een grote kom.
- 4.. Besprenkel met olijfolie en azijndressing en serveer.



Garnalen met bloemkoolpuree & asperges

Diner - Dag 3

Porties: 1

Eiwitten: 55 g

INGREDIËNTEN

- 170 g garnalen
- 120 gram bloemkool (gestoomd)
- 120 gram asperges
- Olijfolie
- Knoflook (vers of poeder)
- Zout & peper

BEREIDING

1. Stoom de bloemkool tot deze zacht is. Pureer met olijfolie, knoflook, zout en peper.
2. Bak de garnalen in olijfolie met knoflook, zout en peper, 3–4 minuten per kant.
3. Stoom de asperges tot ze gaar zijn en serveer samen met de garnalen en de bloemkoolpuree.



Havermout met eiwitpoeder & amandelboter

Ontbijt - Dag 4

Porties: 1

Eiwitten: 30 g

INGREDIËNTEN

- 45 gram biologische havermout
- 1 schep eiwitpoeder
- 1 el amandelboter
- 250 ml amandelmelk
- Kaneel (optioneel)
- Voeg bessen of stukjes appel toe

BEREIDING

1. Breng de amandelmelk in een pannetje aan de kook.
2. Voeg de havermout toe en kook, af en toe roerend, 5–7 minuten tot de havermout zacht is en de melk heeft opgenomen.
3. Roer het eiwitpoeder en de amandelboter erdoor. Voeg eventueel kaneel toe.
4. Serveer warm en geniet van een vullend ontbijt.



Tonijnsalade met kikkererwt & gemengde sla

Lunch - Dag 4

Porties: 1

Eiwitten: 45 g

INGREDIËNTEN

- 1 blik tonijn in water, uitgelekt
- 1/2 avocado, in blokjes
- 1 el olijfolie
- 1 el appelciderazijn
- 30 gram gemengde sla
- 1/4 komkommer, in plakjes
- 80 gram kikkererwten
- Zout & peper
- 1 el friteslijn (optioneel)

BEREIDING

1. Meng in een kom de uitgelekte tonijn met olijfolie, azijn en eventueel friteslijn.
2. Voeg de blokjes avocado, komkommer, kikkererwten en de gemengde sla toe.
3. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer gekoeld of op kamertemperatuur.



Kipfilet met geroosterde aardappelen & spruitjes

Diner - Dag 4

Porties: 1

Eiwitten: 55 g

INGREDIËNTEN

- 170 g kipfilet
- 1 aardappel, in blokjes
- 90 gram spruitjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Zout & peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng de blokjes aardappel en gehalveerde spruitjes met olijfolie, paprikapoeder, knoflook, zout en peper.
3. Spreid de groenten uit op een bakplaat en rooster 25–30 minuten, halverwege omscheppen.
4. Terwijl de groenten roosteren, breng de kipfilet op smaak met olijfolie, zout, peper en paprikapoeder.
- 5 Grill of bak de kip 6–7 minuten per kant tot deze gaar is.
- 6.. Serveer de kip samen met de geroosterde aardappelen en spruitjes..



Omelet van eiwitten met kalkoenbacon & champignons

Ontbijt - Dag 5

Porties: 1

Eiwitten: 35 g

INGREDIËNTEN

- 4 grote eieren
- 2 plakjes kalkoenbacon
- 75 gram champignons, in plakjes
- 1 tl olijfolie
- Zout & peper
- Glutenvrije of volkoren toast (optioneel)

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur.
2. Bak de kalkoenbacon tot deze krokant is (ongeveer 4–5 minuten per kant). Haal uit de pan en zet apart.
3. Bak in dezelfde pan de champignons tot ze zacht zijn (ongeveer 3–4 minuten).
4. Kluts de eieren in een kom met zout en peper.
5. Giet de eieren over de champignons in de pan en bak 3–4 minuten tot de omelet gestold is. Vouw dubbel indien gewenst.
6. Serveer de omelet met de kalkoenbacon ernaast.



Kalkoenburger met geroosterde groenten & rijst

Lunch - Dag 5

Porties: 1

Eiwitten: 45 g

INGREDIËNTEN

- 170 g gemalen kalkoen
- 1 tl paprikapoeder
- 150 gram gemengde groenten, gehakt
- 45 gram zilvervliesrijst ongekookt
- 1 el olijfolie
- Zout & peper

BEREIDING

1. Vorm van het gehakt een burger en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kalkoenburger 5–6 minuten per kant, tot hij gaar is.
3. Meng ondertussen de groenten met olijfolie, zout en peper.
4. Rooster in de oven op 200°C voor 15–20 minuten, halverwege omscheppen.
- 5.. Serveer de kalkoenburger met de rijst en de geroosterde groenten ernaast.



Kabeljauw met sperziebonen & quinoa

Diner - Dag 5

Porties: 1

Eiwitten: 45 g

INGREDIËNTEN

- 170 g kabeljauwfilet
- 45 gram ongekookte quinoa
- 120 gram sperziebonen, gestoomd
- 1 el olijfolie
- Citroenpartjes om te serveren
- Zout & peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190°C. Breng de kabeljauwfilet op smaak met zout, peper en olijfolie.
2. Bak de kabeljauw 12–15 minuten in de oven, tot deze makkelijk uit elkaar valt met een vork.
3. Stoom de sperziebonen tot ze gaar zijn (ongeveer 5–7 minuten).
4. Serveer de kabeljauw met quinoa en sperziebonen. Knijp er wat citroensap over vlak voor het serveren.



Groene proteïne-smoothie met banaan, bessen & chiazaad

Ontbijt - Dag 6

Porties: 1

Eiwitten: 35 g

INGREDIËNTEN

- 1 schep eiwitpoeder
- 1 banaan
- 1 handje blauwe bessen
- 1 el chiazaad of lijnzaad
- 30 gram verse spinazie
- 250 ml amandelmelk
- 1/2 kop ijs (optioneel)

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in een blender tot een glad geheel.
2. Voeg eventueel extra amandelmelk toe om de dikte aan te passen.
3. Serveer gekoeld en top af met de blauwe bessen



Kip-salade met griekse yoghurt

Lunch - Dag 6

Porties: 2

Eiwitten: 35 g

INGREDIËNTEN

- 240 gram gebraden kip
- 15 gram druiven, gehalveerd
- 15 gram bleekselderij, fijngehakt
- 15 gram rode ui, in kleine blokjes
- 120 gram Griekse yoghurt (ongezoet)
- 2 el gehakte gezouten amandelen
- 1/2 el Dijonmosterd
- 1 el peterselie, gehakt
- 1/4 tl peper
- 1/2 tl zout

BEREIDING

1. Meng de kip, druiven, bleekselderij, ui, yoghurt, amandelen, mosterd, peterselie, peper en zout in een grote kom.
2. Schep alles goed door elkaar. Proef en voeg eventueel extra yoghurt, zout of peper toe.
3. Serveer direct of zet even in de koelkast om te koelen. Lekker met crackers als snack, op brood of in een wrap, of bovenop een salade.
4. Bewaar in een luchtdichte bak in de koelkast. De salade blijft 3–5 dagen goed.



Gegrilde biefstuk met geroosterde wortel, paprika & boerenkool

Diner - Dag 6

Porties: 1

Eiwitten: 55 g

INGREDIËNTEN

- 140 g biefstuk (elke soort)
- 30 gram wortels, in plakjes
- 1 paprika
- 40 gram boerenkool, gesneden
- 1 el olijfolie
- Zout & peper
- Knoflookpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de grill of een koekenpan op middelhoog vuur. Breng de biefstuk op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.
2. Grill de biefstuk 4–6 minuten per kant, afhankelijk van de gewenste gaarheid.
3. Meng ondertussen de wortelschijfjes en paprika met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de oven op 200°C voor 20–25 minuten.
4. Bak de boerenkool kort in olijfolie, 3–4 minuten, tot deze geslonken is.
5. Serveer de biefstuk met de geroosterde wortels, paprika en de gebakken boerenkool.



Vanille cottage cheese pancakes

Ontbijt - Dag 7

Porties: 1

Eiwitten: 30 g

INGREDIËNTEN

- 150 gram cottage cheese
- 1 ei
- 40 gram amandelmeel of havermeel
- 1 tl vanille
- kokosolie
- tl lijnzaad

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een beslagkom. en mix tot een glad beslag.
2. Bak de pancakes in een koekenpan met kokosolie.
3. Serveer met lijnzaad als topping. Voeg eventueel nog wat fruit toe.



Burger Bowl

Lunch - Dag 7

Porties: 2

Eiwitten: 30 g

INGREDIËNTEN YOGHURT- MOSTERDSAUS

- 120 gram Griekse yoghurt (ongezoet)
- 1 el Dijonmosterd
- 1 tl citroensap
- 1 el fijngehakte augurk of augurkensap
- ½ tl paprikapoeder
- Snufje zout & peper

GEKARAMELISEERDE BURGER BOWLS: UI:

- 1 gele ui, in ringen gesneden
- 1 el olijfolie
- 1/4 tl zout
- 1/4 tl zwarte peper
- 450 g mager rundergehakt
- 1 tl zout
- ¼ tl zwarte peper
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl uienpoeder
- 120 gram botersla, gehakt
- 1 kop cherrytomaten, gehalveerd
- 2–4 plakjes rode ui
- 4 plakjes bacon (optioneel, gebakken en in stukjes)
- 8 augurkenschijfjes
- 1 avocado, in plakjes



Burger Bowl

Lunch - Dag 7

Porties: 2

Eiwitten: 30 g

BEREIDING SAUS

1. Meng alle ingrediënten in een klein kommetje en roer goed door.
2. Zet apart tot gebruik.

UIEN

1. Verhit een grote gietijzeren pan op middelhoog tot hoog vuur. Voeg olijfolie toe.
2. Doe de uien in de pan en bestrooi met zout en peper.
3. Roer door en zet het vuur naar middelhoog zodra de uien beginnen te garen.
4. Bak 15–30 minuten, af en toe omscheppen, tot de uien goudbruin zijn. Zet apart.

BURGER BOWLS

1. Verhit een pan op middelhoog vuur en bak het gehakt met zout, peper, knoflook- en uienpoeder. Giet overtollig vet af.
2. Stel de bowls samen: Verdeel sla, tomaten, rode ui, bacon (optioneel), augurk en avocado over 2 kommen.
3. Schep het warme gehakt eroverheen.
4. Maak af met de yoghurt-mosterdsaus.



Gebakken zalm met courgette, zoete aardappelpuree & broccoli

Diner - Dag 7

Porties: 1

Eiwitten: 50 g

INGREDIËNTEN

- 170 g zalmfilet
- 1 courgette, in plakjes
- 100 gram broccoli
- 1 zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 el olijfolie
- Zout & peper
- Knoflookpoeder
- Citroenpartjes om te serveren

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Kruid de zalmfilet met olijfolie, zout, peper en knoflookpoeder. Leg op een bakplaat.
3. Hussel de courgetteplakjes met wat olijfolie, zout en peper. Leg ze naast de zalm.
4. Kook de zoete aardappelblokjes in gezouten water tot ze zacht zijn, ongeveer 15 minuten. Giet af en prak of pureer met een beetje olijfolie, zout en peper.
5. Bak de zalm, broccoli en courgette in de oven gedurende 12–15 minuten, tot de zalm gaar is en makkelijk uit elkaar valt.
6. Serveer de zalm met de geroosterde broccoli en courgette en de puree van zoete aardappel. Knijp er vlak voor het serveren wat citroensap overheen.

Dank je wel!

Het 7-dagen voedingsplan is een mooie eerste stap om grip te krijgen op je gezondheid en je lichaam te voeden met evenwichtige en voedzame maaltijden. Door bewust te kiezen voor eiwitten, gezonde koolhydraten en veel groenten, ondersteun je je energie, vetverbranding en hormonale balans.

Het draait niet om perfectie, maar om kleine, consequente stappen die samen zorgen voor blijvende resultaten. Met dit plan heb je ervaren dat gezond eten helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn — en dat het je juist meer rust en energie geeft. Dit is nog maar het begin!

Wil je je lichaam nog krachtiger ondersteunen?

Naast gezonde voeding werk ik zelf met natuurlijke drops die je hormoonbalans helpen herstellen, je energie boosten en je lichaam dat extra duwtje geven om weer in balans te komen. Ze sluiten perfect aan op dit plan, omdat ze van binnenuit ondersteunen wat je met voeding opbouwt.

Gezonde gewoontes, gecombineerd met de juiste ondersteuning, zorgen ervoor dat jij je fitter voelt, makkelijker resultaat ziet en echt kunt genieten van meer balans in je lichaam.

Ben je nieuwsgierig of dit ook iets voor jou kan zijn? Stuur me gerust een berichtje — ik denk graag met je mee.

Liefs,

Debby

Belangrijk om te weten!

Dit voedingsplan is bedoeld als algemene richtlijn en gaat uit van ongeveer 120 gram eiwit per dag met behulp van vooraf bereide maaltijden. Iedereen is uniek, en je persoonlijke behoeften kunnen verschillen afhankelijk van je gezondheid, levensstijl en doelen.

Heb je een medische aandoening, allergieën of specifieke dieetvragen?

Dan is het verstandig om dit altijd eerst te bespreken met een arts of diëtist voordat je grote veranderingen aanbrengt in je voeding.

De berekende voedingswaarden in dit plan zijn een schatting en kunnen per ingrediënt, merk, bereidingswijze of portiegrootte verschillen. Voor nauwkeurige tracking is het handig om zelf de etiketten te controleren en ingrediënten af te meten op basis van de producten die jij gebruikt.

Gebruik dit plan vooral als inspiratie en praktische houvast. Het is geen persoonlijk medisch advies, maar een mooie stap om bewuster en gezonder te gaan eten.