

# 100

## *Hormoonproof voedingsmiddelen*



**DIE JE LICHAAM VOEDEN,  
JE HORMONEN ONDERSTEUNEN EN JE  
VETVERBRANDING STIMULEREN**

# GROENTE KRACHTPATSERS

LICHT VOOR JE LICHAAM, VOEDEND VOOR JE CELLEN EN KALMEREND VOOR JE HORMONEN

---

- Broccoli
- Bloemkool
- Boerenkool
- Spinazie
- Courgette
- Komkommer
- Rucola
- Artisjok
- Rode kool
- Zuurkool
- Champignons
- Rode ui
- Andijvie
- Venkel
- Paksoi
- Witlof
- Spruitjes
- Groene asperges
- Sla (romaine of veldsla)
- Kiemgroenten (alfalfa, broccoli kiem)

Deze groenten ondersteunen je lever bij het afbreken van overtollige oestrogeen en helpen je bloedsuiker stabiel te houden.



# PURE EIWITBOOSTERS

EIWITTEN VORMEN DE BOUWSTENEN VAN JE HORMONEN, SPIEREN EN ENZYMEN

---

- Eieren (liefst biologisch of omega-3 verrijkt)
- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Zalm
- Forel
- Sardines
- Garnalen
- Kabeljauw
- Lam (grasgevoerd)
- Rundvlees (grasgevoerd)
- Tempeh (gefermenteerd, biologisch)
- Linzen
- Kikkererwten
- Zwarte bonen
- Griekse yoghurt (volle, ongezoete variant)

Combineer je eiwitten met vezels of vetten om je bloedsuiker stabiel te houden en cravings te voorkomen.



# GEZONDE VETTEN

ZONDER VETTEN GEEN HORMONEN

- Avocado
- Extra vierge olijfolie
- Kokosolie
- Ghee (geklaarde boter)
- Ongezouten amandelen
- Walnoten
- Paranoten (rijk aan selenium, goed voor je schildklier)
- Chiazaad
- Lijnzaad (helpt oestrogeenbalans herstellen)
- Hennepzaad
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Sesampasta (tahini)
- Pindakaas (100% pinda, zonder suiker)
- Makreel
- Kokosyoghurt
- MCT-olie

Gezonde vetten helpen bij de aanmaak van oestrogeen, progesteron en cortisol en geven langdurige energie.



# WARMER VULLERS & COMFORTFOOD

VOEDING DIE JE LICHAAM KALMEERT, VERWARMT EN VOEDT.

---

- Zoete aardappel
- Havermout (volkoren, ongezoet)
- Quinoa
- Zilvervliesrijst
- Boekweit
- Volkoren spelt pasta
- Linzenpasta
- Pompoen
- Pastinaak
- Wortel
- Rode biet
- Knolselderij
- Bloemkoolrijst
- Groentesoep (zelfgemaakt met bouillon)
- Linzensoep

Deze producten helpen je cortisol te verlagen en geven langdurige verzadiging zonder bloedsuikerpieken.



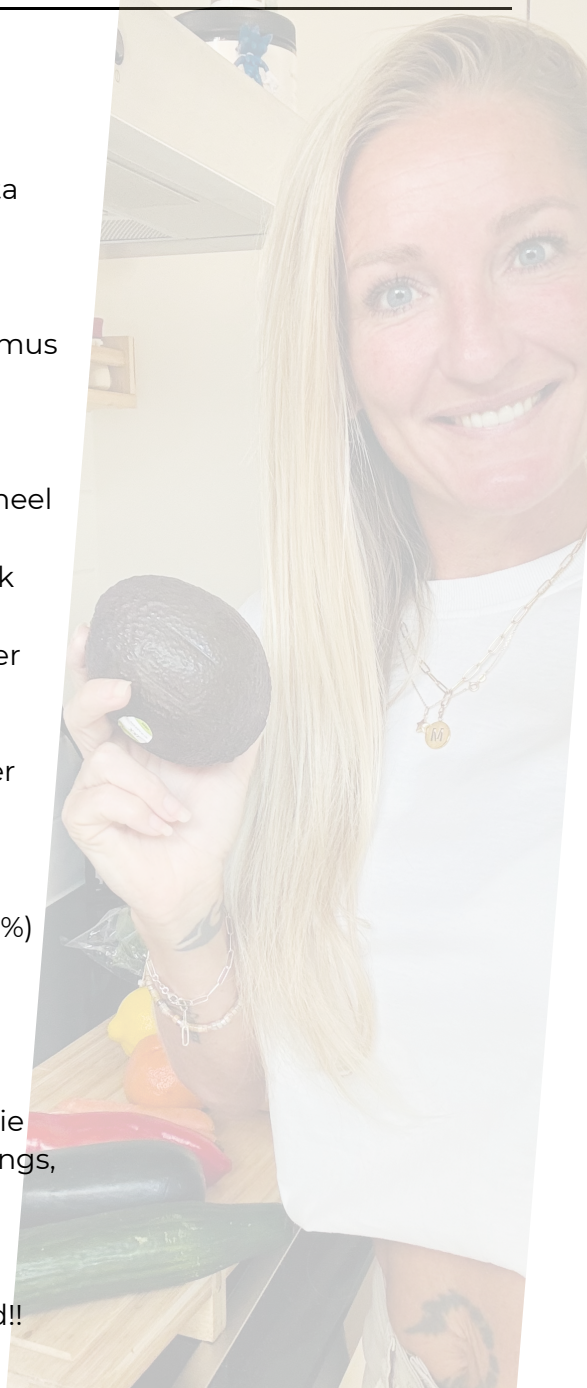
# SLIMME TUSSENDOORTJES

TEGEN DE TREK, NIET TEGEN JE HORMONEN

- Appel met amandelpasta
- Handje blauwe bessen
- Handje bosbessen
- Handje frambozen
- Groentesticks met hummus
- Gekookt eitje
- Handje olijven
- Rijstwafel met avocado
- Griekse yoghurt met kaneel
- Chia pudding met ongezoete amandelmelk
- Handje kokosblokjes
- Handje notenmix (zonder zout of toevoegingen)
- Smoothie met spinazie, avocado en komkommer
- Handje pompoenpitten
- Plakje kalkoenfilet met komkommerrolletje
- Pure chocolade (min. 85%)
- Vijgen
- Granaatappel

Tussendoortjes die je energie geven zonder crash of cravings, en je bloedsuiker in balans houden.

Beperk tussendoortjes altijd!!



# SMAAKMAKERS & EXTRA'S

KLEINE TOEVOEGINGEN MET GROOT EFFECT.

DEZE KRUIDEN, SPECERIJEN EN NATUURLIJKE BOOSTERS ONDERSTEUNEN JE LEVER, DARMEN EN STRESSREDUCTIE.

- Kurkuma – ontstekingsremmend, ondersteunt lever
- Kaneel – stabiliseert bloedsuiker
- Gember – bevordert spijsvertering
- Knoflook – ondersteunt detoxificatie
- Citroen – helpt bij leverontlasting
- Peterselie – rijk aan antioxidanten
- Koriander – bindt zware metalen
- Appelazijn – stimuleert maagzuur en vetverbranding
- Himalayazout – bevat natuurlijke mineralen
- Zeewier (met mate) – ondersteunt schildklier
- Keltisch zeezout – helpt bij bijnieruitputting
- Kruidenthee (kamille, citroenmelisse, venkel) – kalmeert
- Groene thee – antioxidanten + vetverbranding
- Matcha – ondersteunt focus en vetverbranding
- Rauwe cacao – magnesium en serotonineboost



# MIJN EXTRA ONDERSTEUNING:

DE DAY & NIGHT DROPS

---

Een gezonde leefstijl legt de basis.

Maar voor veel vrouwen van 35+ is het hormoonstelsel zo lang uit balans geweest, dat je lichaam net iets meer nodig heeft om weer te kunnen herstellen.

Daarom gebruik ik elke dag de Day & Night Drops als milde, natuurlijke ondersteuning.

Niet om voeding te vervangen, maar om het lichaam te helpen terug naar rust.

## DAY DROPS

Overdag stabiliteit en minder pieken

Ondersteunt:

- stabielere bloedsuiker
- minder cravings
- gelijkmatigere energie
- een rustiger zenuwstelsel

Waarom dit werkt: natuurlijke extracten zoals groene koffieboon, cacao, witte kidneybean en chromium helpen je lichaam energie beter te verdelen.



## NIGHT DROPS

Herstel terwijl jij slaapt

Ondersteunt:

- diepere slaap
- lagere cortisol
- minder nachtelijke onrust
- beter herstel van cellen en darmen

Waarom dit werkt: ingrediënten zoals L-theanine, holy basil, acerola en cordyceps kalmeren het zenuwstelsel en ondersteunen de nachtelijke ontspanning en regeneratie.

## DE KRACHT ZIT IN DE COMBINATIE

Deze hormoonproof voedingsmiddelen voeden je lichaam. De drops helpen je systeem tot rust komen.

Samen zorgen ze voor:

- minder cravings
- betere vetverbranding
- meer energie
- minder opgeblazen gevoel
- meer hormonale stabiliteit

## WIL JE WETEN OF DIT BIJ JOU PAST?

Stuur me DROPS op Instagram.

Ik stuur je vrijblijvend alle informatie en kijk met je mee.

