BONUSGIDS

DE BALANS BOODSCHAPPENGIDS

Slimmer kiezen in de supermarkt – zonder dieetregels, verboden lijstjes of uren etiketten lezen

- SLIMMER KIEZEN
- VOEDZAAM & PRAKTISCH
- MEER VARIATIE
- TIJD BESPAREN



EXCLUSIEVE BONUS • DE COMPLETE BALANS METHODE

Gezond eten begint niet in je keuken

Het begint met wat je mee naar huis neemt.

Wanneer voedzame en praktische producten beschikbaar zijn, worden gezonde keuzes thuis vanzelf gemakkelijker. Niet omdat je jezelf dwingt, maar omdat de omgeving het ondersteunt.

→ Geen voorschriften

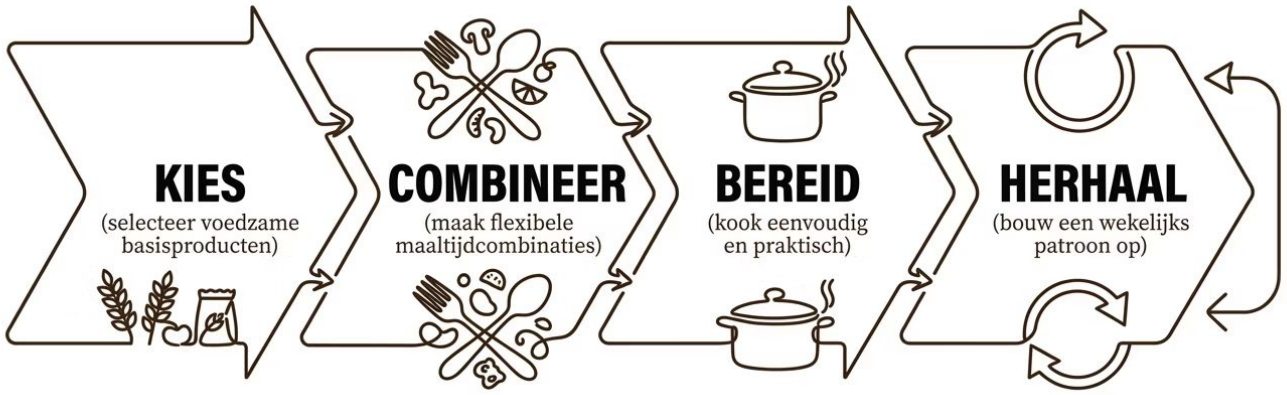
Deze gids vertelt je niet wat je "moet" eten — hij helpt je een slimme basisvoorraad te creëren die het thuis gemakkelijker maakt.

→ Geen perfectie vereist

Eén voedingsmiddel bepaalt nooit of je totale voedingspatroon gezond is. Gezond winkelen hoeft niet perfect te zijn.

→ Een werkende formule

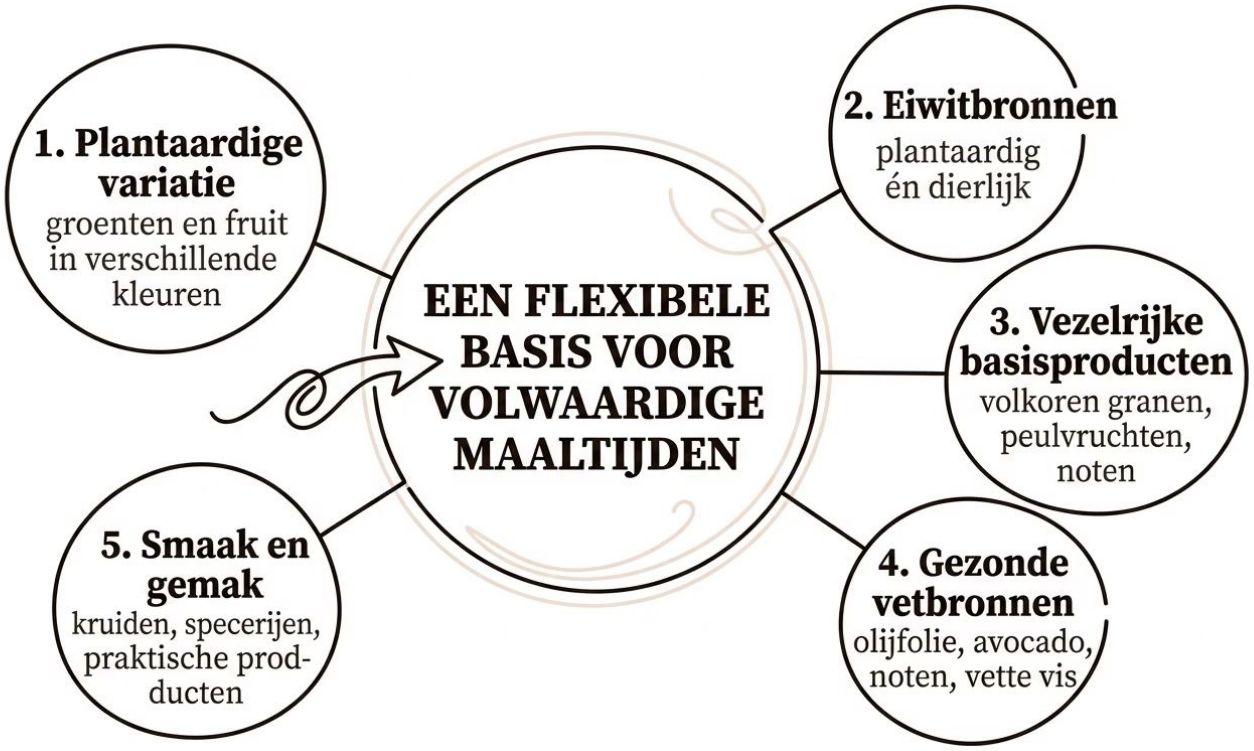
De formule die je door deze gids begeleidt:
KIES → COMBINEER → BEREID → HERHAAL



> Een gezonde boodschappenmand hoeft niet perfect te zijn. Ze moet het thuis gemakkelijker maken om goede keuzes te maken.

De Balans Boodschappenformule

Vijf categorieën vormen samen een flexibele basis voor volwaardige maaltijden — elke week opnieuw, zonder rigide regels.



1. Plantaardige variatie

Groenten en fruit in verschillende kleuren en vormen — hoe meer variatie, hoe breder de voedingsbasis.

2. Eiwitbronnen

Plantaardig én dierlijk, afhankelijk van voorkeur en situatie — een gevarieerde mix biedt de beste basis.

3. Vezelrijke basisproducten

Volkoren granen, peulvruchten, noten en zaden — de ruggengraat van een volwaardige boodschappenmand.

4. Gezonde vetbronnen

Olijfolie, avocado, noten, vette vis — essentieel voor een volwaardig voedingspatroon.

5. Smaak & gemak

Kruiden, specerijen en praktische producten die koken eenvoudiger maken — zonder in te leveren op kwaliteit.

Niet elke categorie hoeft bij elke maaltijd aanwezig te zijn. Over de loop van een dag of week ontstaat vanzelf een evenwichtig patroon.

Bouw kleur in je winkelmand — Groenten

Variatie in kleur betekent variatie in voedingsstoffen. Hoe meer kleuren in je mand, hoe breder je basis — zonder dat je er diep over hoeft na te denken.

🟢 Groen

Spinazie, broccoli, courgette, sperziebonen, paksoi, rucola, erwten

🟠 Rood/Oranje

Tomaten, paprika, wortel, pompoen, zoete aardappel

🟣 Paars

Rode kool, aubergine, rode biet, paarse ui

⚪ Wit/Lichtgeel

Bloemkool, venkel, prei, champignons, knoflook, ui

Vers, diepvries én ongezouten conserven zijn allemaal praktische keuzes — kies wat past bij je week.

Mijn Groente Top 10

Vink jouw tien favoriete groenten aan en zorg dat ze standaard op je boodschappenlijst staan:

- ☐ Spinazie
- ☐ Broccoli
- ☐ Paprika
- ☐ Wortel
- ☐ Tomaten
- ☐ Courgette
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Bloemkool
- ☐ Rode biet
- ☐ Prei
- ☐ Pompoen
- ☐ Sperziebonen
- ☐ Aubergine
- ☐ Champignons

Fruit hoeft niet ingewikkeld te zijn

Fruit is een praktische, voedzame keuze — voor ontbijt, als tussendoortje of als snelle aanvulling op een maaltijd. Variatie is waardevoller dan perfectie.



Heel fruit

Appel, peer, banaan, sinaasappel, mandarijn — altijd handig en draagbaar

Seizoensfruit

Aardbeien, kersen, pruimen, vijgen — vaker kiezen wanneer beschikbaar

Diepvriesfruit

Bosbessen, frambozen, mango, kersen — praktische optie het hele jaar door

Natuurlijke suikers in fruit staan niet op zichzelf — de vezels, vitamines en mineralen maken fruit een volwaardige keuze.

Fruit van de week

Kies vijf soorten die je deze week meeneemt:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Geef vezels een vaste plaats in je winkelmand

Vezels ondersteunen een gezonde spijsvertering, dragen bij aan een verzadigd gevoel en zijn aanwezig in veel alledaagse producten. Bouw je inname geleidelijk op en drink voldoende water.



Volkoren granen

Havermout, volkorenbrood, volkorenpasta, bruine rijst, quinoa, gerst — de dagelijkse basis voor energie en vezels.



Peulvruchten

Linzen, kikkererwten, bruine bonen, witte bonen, spliterwten — vers, gedroogd of uit blik. Veelzijdig en voedzaam.



Noten en zaden

Chiazaad, lijnzaad, walnoten, amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten — kleine hoeveelheden, groot effect.



Groenten en fruit

Elke portie groenten of fruit draagt bij aan je dagelijkse vezelinname — een eenvoudige manier om je basis te verbreden.

*Meer weten over de rol van vezels voor je darmgezondheid? Zie **Gezonde Darmen, Meer Energie** — Deel 1 van De Complete Balans Methode.*

Je vezelinname verhogen hoeft niet van de ene dag op de andere te gebeuren. Door langzaam op te bouwen — verspreid over een paar weken — geef je je spijsvertering de tijd om zich aan te passen. Drink daarbij voldoende water, want vezels hebben vocht nodig om goed te werken. Zo voorkom je ongemak en merk je al snel dat je lichaam de verandering prettig verwerkt.

In de praktijk zijn er eenvoudige manieren om meer vezels in je dag in te bouwen. Kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood, voeg een handje linzen of kikkererwten toe aan een salade of soep, en houd een klein zakje noten of zaden bij de hand als tussendoortje. Kleine aanpassingen in je dagelijkse gewoonten maken al een merkbaar verschil — zonder dat je je hele voedingspatroon hoeft om te gooien.

Vezels hoef je niet te tellen of bij te houden. Wanneer je je winkelmand elke week vult met een gevarieerd aanbod van groenten, fruit, volkoren granen en peulvruchten, volgt een voldoende vezelinname vanzelf. Geen regels, geen berekeningen — gewoon een gevarieerd en kleurrijk boodschappenmandje als leidraad.

Maak eiwit kiezen eenvoudig

Eiwitten dragen bij aan het onderhoud van spiermassa, een verzadigd gevoel en een stabiele energiebalans. Een gevarieerde mix van plantaardige en dierlijke bronnen biedt een brede basis.

Plantaardig

Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen), tofu, tempeh, edamame, sojamelk, sojajoghurt

Voordelen

- Rijk aan vezels
- Duurzame keuze
- Veelzijdig inzetbaar
- Combineerbaar met granen voor complete aminozuurprofiel

Dierlijk

Eieren, Griekse yoghurt, kwark, hüttenkäse, vis (zalm, makreel, tonijn, sardines), gevogelte

Voordelen

- Compleet aminozuurprofiel
- Hoge biologische beschikbaarheid
- Praktisch en snel te bereiden
- Breed aanbod in elke supermarkt

Mijn 7 eiwitbasics

Kies zeven eiwitbronnen die standaard in jouw huis aanwezig zijn:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Gezonde vetbronnen & gefermenteerde producten

Gezonde vetbronnen

Vetten zijn een essentieel onderdeel van een volwaardig voedingspatroon. Kies gevarieerd en gebruik ze bewust in verschillende toepassingen.

Bakken

Olijfolie, kokosolie (met mate)

Salade

Extra vierge olijfolie, lijnzaadolie, walnotenolie

Ontbijt

Noten, zaden, avocado

Snack

Ongezouten noten, notenpasta zonder toegevoegde suiker

Warme maaltijd

Vette vis (zalm, makreel, haring), avocado als topping

Een beetje fermentatie in je winkelmand

Gefermenteerde producten bevatten levende micro-organismen. Ze zijn voor veel mensen een praktische aanvulling — maar niet voor iedereen noodzakelijk. Individuele tolerantie verschilt.

Dagelijks beschikbaar

Yoghurt met levende culturen, kefir, karnemelk

Als smaakmaker of bijgerecht

Zuurkool (ongepasteuriseerd), kimchi, miso

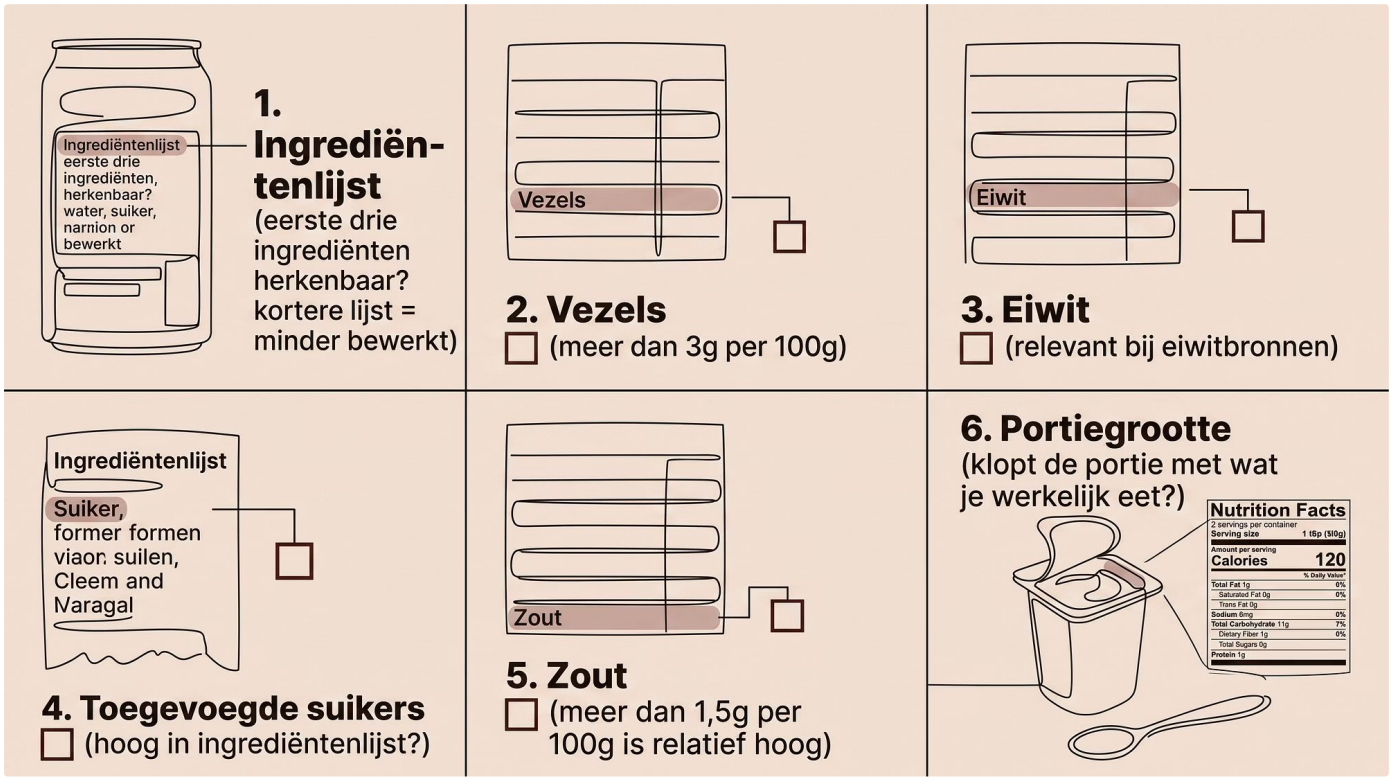
Kies wat je lekker vindt en goed verdraagt — geen verplichting.

Het gaat bij vetten niet om vermijden, maar om bewust kiezen. Onverzadigde vetten uit olijfolie, noten, zaden en vette vis zijn een waardevol onderdeel van een gezond voedingspatroon. Kleine dagelijkse keuzes maken al een verschil: een scheutje olijfolie over je groenten, een handje walnoten als tussendoortje, of een stuk zalm als avondmaaltijd. Varieer in vetbronnen en laat de balans voor zich spreken — zonder dat je een vetsoort volledig hoeft uit te sluiten.

Fermentatie is een van de oudste voedselconserveringstechnieken ter wereld. Producten zoals yoghurt, kefir en miso zijn niet alleen smaakvol, maar dragen ook bij aan een gevarieerd voedingspatroon. Je hoeft ze niet elke dag te eten om er baat bij te hebben — ook occasionele opname voegt waarde toe. Het uitgangspunt blijft hetzelfde: kies wat past bij jouw smaak en spijsvertering, zonder jezelf verplichtingen op te leggen die je niet volhoudt.

Kijk voorbij de voorkant van de verpakking

De voorkant van een verpakking is marketing. De achterkant bevat de informatie. Leer in 30 seconden de juiste vragen te stellen.



De 30-Seconden Etiketcheck

- ☐ **Ingrediëntenlijst** — Staan de eerste drie ingrediënten herkenbaar? Hoe korter de lijst, hoe minder bewerkt
- ☐ **Vezels** — Meer dan 3g per 100g is een handige basiskeuze
- ☐ **Eiwit** — Relevant bij producten die je als eiwitbron gebruikt
- ☐ **Toegevoegde suikers** — Staan suikers hoog in de ingrediëntenlijst?
- ☐ **Zout** — Meer dan 1,5g per 100g is relatief hoog
- ☐ **Portiegrootte** — Klopt de portie op de verpakking met wat je werkelijk eet?

Marketingclaims die geen garantie zijn

Geen van deze termen bepaalt of een product bij jouw totale voedingspatroon past:

"Fitness"	"Natural"
"High Protein"	"Light"
"Zero"	"Superfood"

Gebruik de **achterkant** van de verpakking, niet de voorkant, als informatiebron.

Gemak mag — Gezond hoeft niet altijd vers gekookt te zijn

Een praktische gezonde keuze die je werkelijk gebruikt, is waardevoller dan een perfecte keuze die in de koelkast blijft liggen. Gemak is geen mislukking.

Diepvries

Diepvriesgroenten, diepvriesfruit, diepvriesvis — zelfde voedingswaarde als vers, minder verspilling

Blik & bokaal

Peulvruchten, tomaten, tonijn, sardines — snel en praktisch, altijd beschikbaar

Voorgesneden

Groentenmixen, wokgroenten, salademixen — tijdsbesparing zonder kwaliteitsverlies

Basisproducten

Eieren, naturel yoghurt, volkoren wraps, ongezouten noten — altijd inzetbaar

Houdbare granen

Havermout, volkorenpasta, bruine rijst, couscous — snelle basis voor elke maaltijd

Kijk bij blik- en diepvriesproducten naar de ingrediëntenlijst: kies varianten zonder toegevoegd zout, suiker of onnodige toevoegingen waar mogelijk.

Een goed gevulde voorraadkast en vriezer zijn de stilste vorm van maaltijdplanning. Als je thuis over goede basisproducten beschikt, hoef je op drukke dagen geen moeilijke keuzes meer te maken. Er is altijd iets beschikbaar voor een voedzame maaltijd — ook als je geen tijd, energie of inspiratie hebt om iets uitgebreids te koken. Zo werken gemak en gezondheid niet tegen elkaar, maar juist samen.

Het doel is niet om elke dag van scratch te koken. Het doel is om keuzes te maken die passen bij jouw leven. Een zak diepvriesgroenten, een blik kikkererwten of een pak voorgesneden wokgroenten kan net zo waardevol zijn als een vers bereide maaltijd — wat telt, is dat je het daadwerkelijk eet. Convenience producten zijn geen toegeving aan gemakzucht; ze zijn een realistisch onderdeel van een gezonde leefstijl.

Mijn Noodvoorraad — Voor dagen waarop niets volgens plan loopt

Met een doordachte basisvoorraad zet je binnen 10 minuten een volwaardige maaltijd op tafel — ook op drukke, onverwachte dagen.

In de kast

- ☐ Volkoren pasta of bruine rijst
- ☐ Havermout
- ☐ Kikkererwten of linzen (blik)
- ☐ Tomaten in blik
- ☐ Tonijn of sardines (blik)
- ☐ Ongezouten noten
- ☐ Olijfolie
- ☐ Bouillon (blokjes of pot)
- ☐ Kruiden & specerijen
- ☐ Volkoren crackers

In de koelkast

- ☐ Eieren
- ☐ Naturel yoghurt of kwark
- ☐ Harde kaas
- ☐ Hummus
- ☐ Pesto of tapenade (zonder toevoegingen)
- ☐ Volkoren wraps

In de diepvries

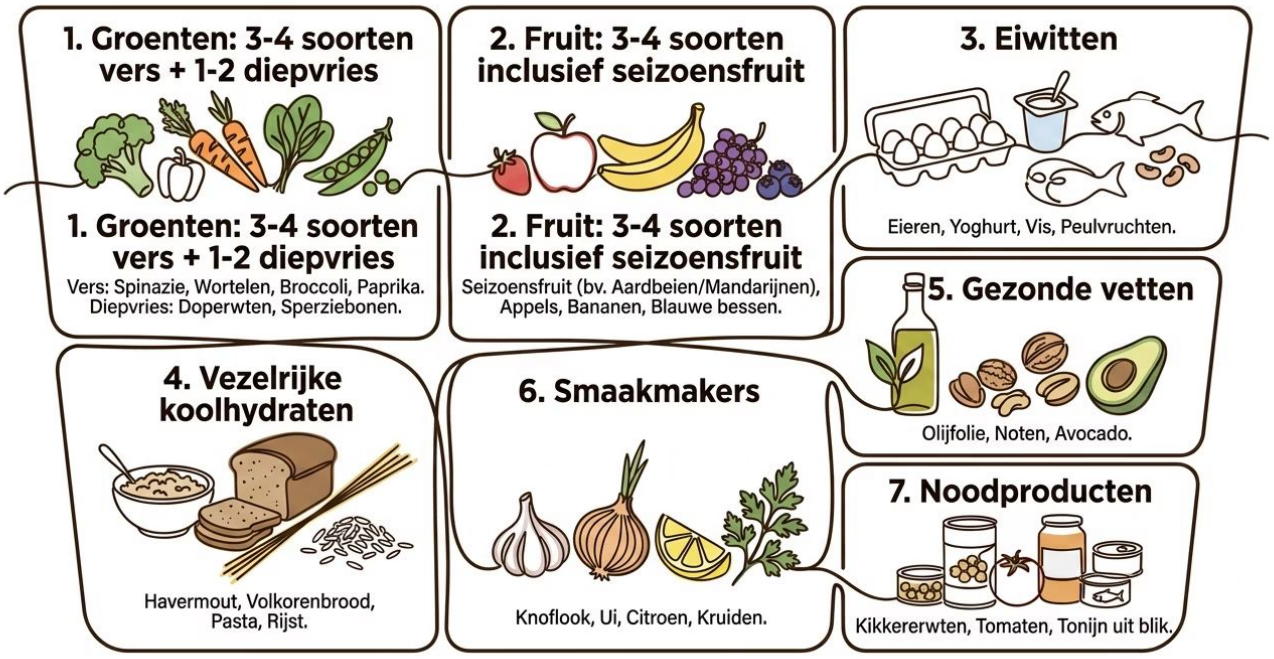
- ☐ Diepvriesgroenten (spinazie, broccoli, erwten, wokgroenten)
- ☐ Diepvriesvis (zalm, kabeljauw, garnalen)
- ☐ Diepvriesfruit (bosbessen, mango)
- ☐ Volkoren brood (in plakken)
- ☐ Edamame

Een goed gevulde voorraadkast heeft niet alleen praktische waarde — ze heeft ook een psychologische. Weten dat je thuis altijd iets goeds in huis hebt, neemt een stuk stress weg rondom eten en maaltijden. Je hoeft niet na te denken over wat je gaat eten als je moe of gehaast bent; je voorraad denkt voor je. Dat gevoel van voorbereiding maakt het makkelijker om consistent te blijven, zonder dat het inspanning kost. Gezond eten wordt zo niet iets wat je elke dag opnieuw moet beslissen — het is gewoon iets wat er altijd is.

Een praktische tip om je noodvoorraad op peil te houden: neem hem één keer per maand even door. Kijk wat bijna op is, vervang wat je hebt gebruikt, en voeg af en toe iets nieuws toe. Zo blijft je voorraad fris, gevarieerd en altijd gebruiksklaar — zonder dat het een groot project wordt. Vijf minuten aandacht per maand is genoeg om een betrouwbaar vangnet te onderhouden dat er voor je is wanneer je het nodig hebt.

De 10-Minuten Boodschappenmand

Een complete, flexibele boodschappenlijst voor ongeveer één week — aanpasbaar voor elk huishouden, zonder vaste caloriehoeveelheden.



- **Groenten**

  3–4 soorten vers + 1–2 diepvries (bijv. spinazie, broccoli, paprika, wortel, wokgroenten)

- **Fruit**

  3–4 soorten (bijv. appels, bananen, bosbessen vers of diepvries, seizoensfruit)

- **Gezonde vetten**

  Olijfolie, ongezouten noten of notenpasta, avocado (indien gewenst)

- **Smaakmakers**

  Knoflook, ui, citroen, kruiden, specerijen, mosterd, azijn

- **Eiwitten**

  Eieren, yoghurt/kwark, vis of gevogelte, peulvruchten (blik of gedroogd)

- **Vezelrijke koolhydraten**

  Havermout, volkorenbrood, volkorenpasta of bruine rijst

- **Praktische noodproducten**

  Kikkererwten of linzen (blik), tomaten (blik), tonijn (blik)

Van Boodschappen naar Maaltijd

Koop ingrediënten, geen ingewikkelde recepten. Dezelfde basisproducten vormen telkens andere maaltijden — dat is de kracht van een slimme basisvoorraad.

Kikkererwten →

Salade met feta & komkommer | warme bowl met geroosterde groenten | soep met tomaat & spinazie | wrap met hummus

Eieren →

Roerei met groenten als ontbijt | hardgekookt als lunchsalade | snelle omelet als avondmaaltijd

Havermout →

Warme pap met fruit | overnight oats | basis voor gezonde koeken of energieballen

Zalm →

Gebakken met groenten | in een salade | als vulling voor een wrap | in pasta

Diepvriesgroenten →

Wok met rijst & sojasaus | soep met bouillon & kruiden | ovenschotel met vis of peulvruchten

> Eén ingrediënt, meerdere maaltijden. Zo wordt je boodschappenmand een flexibel systeem in plaats van een starre weekplanning.

*Klaar voor concrete maaltijdideeën? Zie **Bonus 2: 30 Gezonde Maaltijdformules** — onderdeel van De Complete Balans Methode.*

Receptdenken maakt je afhankelijk van specifieke combinaties: je koopt precies de juiste ingrediënten, waarvan de helft ongebruikt achterblijft. **Ingrediëntendenken** draait dit om — je kiest veelzijdige basisproducten die in tientallen maaltijden passen, met minder verspilling en meer spontaniteit.

Kies elke week **3 ankeringrediënten** die je op meerdere manieren kunt gebruiken — denk aan linzen (soep, salade, curry), eieren (ontbijt, lunch, avondeten) of diepvriesspinazie (smoothie, pasta, omelet). Deze ankers vormen de ruggengraat van je week, zonder dat je een vaste maaltijdplanning nodig hebt.

Mijn Persoonlijke Basisvoorraad

Maak deze gids persoonlijk. Kies de producten die bij jouw smaak, routine en huishouden passen — en zorg dat ze standaard beschikbaar zijn.

1

Mijn 5 favoriete groenten

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

2

Mijn 3 favoriete fruitsoorten

1. _____ 2. _____ 3. _____

3

Mijn 5 eiwitbronnen

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

4

Mijn 3 vezelrijke basisproducten

1. _____ 2. _____ 3. _____

5

Mijn 3 gezonde vetbronnen

1. _____ 2. _____ 3. _____

6

Mijn 5 noodproducten

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

Printbare Balans Boodschappenlijst — Pagina 1

Druk af en neem mee naar de supermarkt. Vul aan met jouw eigen keuzes.

GROENTEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUIT

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTEN & ZADEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

EIWITBRONNEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

VOLKOREN & VEZELRIJK

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PEULVRUCHTEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tip: vul de lijst thuis in voordat je naar de supermarkt gaat. Loop even snel je koelkast, vriezer en voorraadkast na om te zien wat er al is. Zo voorkom je dat je dubbele producten koopt en zorg je ervoor dat je alleen haalt wat je écht nodig hebt. Het kost maar een paar minuten en scheelt een hoop verspilling.

Gebruik deze lijst ook als een leermoment: noteer welke producten je keer op keer terugzet op de lijst en welke je nauwelijks gebruikt. Na een paar weken ontstaat er vanzelf een persoonlijk patroon. Die inzichten maken je boodschappen sneller, efficiënter en consistenter — en passen de lijst steeds beter aan jouw eigen eet- en leefstijl aan.

Printbare Balans Boodschappenlijst — Pagina 2

GEZONDE VETTEN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

KOELKAST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DIEPVRIES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

VOORRAADKAST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SMAAKMAKERS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIJN EXTRA'S

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Het vak **Mijn Extra's** is bewust opengelaten — voor producten die niet netjes in een categorie passen, maar wél vaste onderdeel zijn van jouw persoonlijke routine. Denk aan een favoriete saus, een specifiek type kaas, een seizoensproduct of iets wat je simpelweg altijd in huis hebt. Deze persoonlijke toevoegingen maken de lijst écht van jou. Geen twee lijsten zijn hetzelfde, en dat is precies de bedoeling.

Druk deze lijst wekelijks af en behandel hem als een levend document — geen star plan, maar een flexibele leidraad die meegroeit met jouw gewoonten en voorkeuren. Consistentie ontstaat door herhaling, en een eenvoudige lijst is een van de meest onderschatte hulpmiddelen om een gezondere routine op te bouwen. Hoe vaker je hem gebruikt, hoe makkelijker en vanzelfsprekender gezond boodschappen doen wordt.

Een betere week begint vaak met een betere boodschappenmand

Je hoeft niet perfect te winkelen. Je hoeft niet ieder etiket tien minuten te bestuderen. Je hoeft geen volledige voedingsgroepen te verbieden.

Je hebt vooral een basis nodig waarmee gezonde keuzes thuis gemakkelijker worden — dag na dag, week na week.

Praktisch boven theoretisch

Een goede keuze die je werkelijk maakt, telt meer dan een perfecte keuze die je uitstelt.

Keuzevrijheid boven regels

Leer kiezen in plaats van verbieden — een duurzame aanpak die je kunt volhouden.

Consistentie boven perfectie

Een patroon van vaker goede keuzes is krachtiger dan af en toe perfect eten.

Volwaardige voeding boven marketingclaims

Vertrouw op de achterkant van de verpakking, niet de voorkant.

Mijn drie boodschappenregels

Schrijf jouw drie persoonlijke regels op — simpel, haalbaar en van jou:

Regel 1

_____
_____

Regel 2

_____
_____

Regel 3

_____
_____

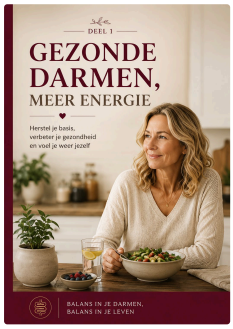
Verandering gebeurt niet van de ene op de andere dag — en dat hoeft ook niet. Elke week dat je de supermarkt binnenstapt met iets meer bewustzijn dan de week ervoor, is een stap in de goede richting. Het doel is geen perfecte boodschappenmand; het doel is een mand die het leven thuis een klein beetje makkelijker, een klein beetje voedzamer en een klein beetje aangenamer maakt. Daar is deze gids voor.

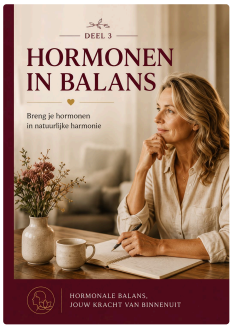
Exclusieve Bonus • De Complete Balans Methode

Ontdek ook onze e-books — **Gezonde darmen, Cortisol Reset, Hormonen in Balans, De Gezonde Gewichtsformule, Mijn Gezondheidscompas**— samen met vier andere bonus e-gidsen: **, 30 Gezonde Maaltijdformules, 21-Dagen Balans Challenge, De Snelle Reset Toolkit & De Balans Quick Cards.**

En vergeet zeker de **Slimme Supplementengids** niet te bekijken. Alles wat je nodig hebt voor meer rust, balans en energie staat voor je klaar — begin waar het jou het beste uitkomt. 🌿

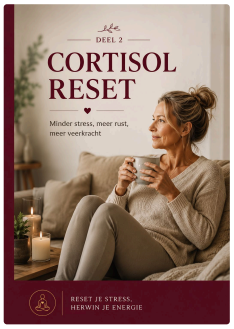
E-Books





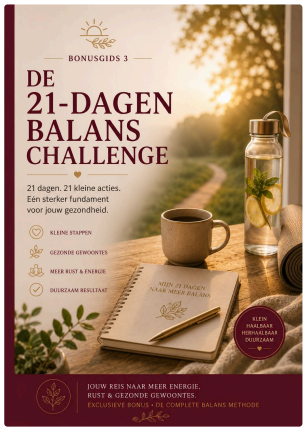






Bonusgidsen











De Slimme Supplementengids