BONUSGIDS 2

30 GEZONDE MAALTIJDFORMULES

Geen dieet. Geen calorieën tellen.
Gewoon slim combineren voor voedzame maaltijden die verzadigen.

- SLIM COMBINEREN
- TIJD BESPAREN
- VOLWAARDIG & VOEDZAAM
- MEER ENERGIE
- DUURZAAM & FLEXIBEL



EENVOUDIGE FORMULES. ONEINDIG VEEL COMBINATIES.
JOUW MAALTIJD. JOUW SMAAK. JOUW BALANS.

EXCLUSIEVE BONUS • DE COMPLETE BALANS METHODE

Je hebt geen 100 recepten nodig.

Je moet leren hoe je één goede maaltijd bouwt.

Van recepten naar systeem

Recepten zijn handig, maar een systeem geeft vrijheid — je bent nooit meer afhankelijk van een boek of app. Wie begrijpt welke bouwstenen een maaltijd kan bevatten, kan honderden combinaties maken met dezelfde basisproducten.



Wat je leert in deze gids

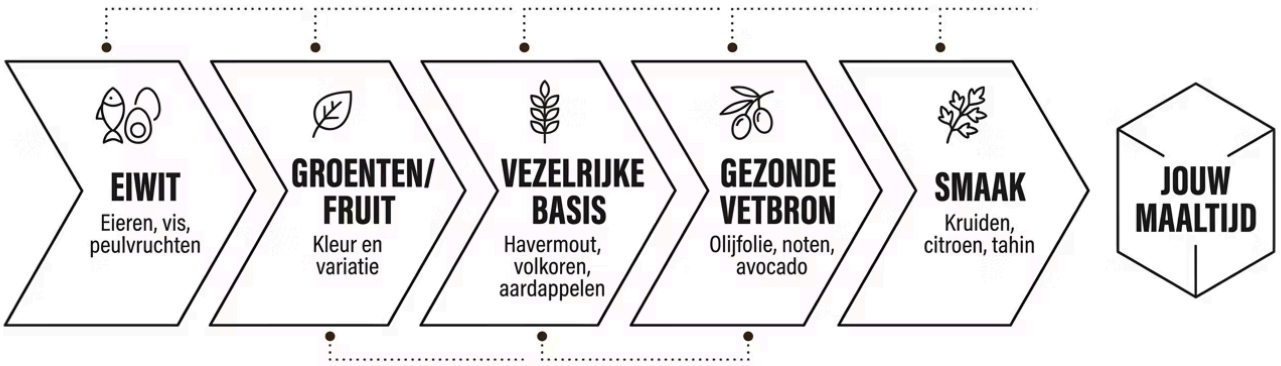
- Deze gids leert je geen 30 recepten uit het hoofd — ze leert je hoe je zelf een volwaardige maaltijd samenstelt
- Bonusgids 1 leerde je **wat je koopt** → Bonusgids 2 leert je **wat je ermee maakt**
- Het resultaat: minder voedselverspilling, minder stress, meer variatie met minder moeite

Centraal systeem: **De Balans Maaltijdformule™** — vijf bouwstenen die samen een volwaardige maaltijd vormen.

Een systeem leer je niet door het uit je hoofd te leren, maar door het een paar keer te gebruiken. Na enkele keer koken met de Balans Maaltijdformule merk je dat het een tweede natuur wordt — je denkt niet meer in termen van "welk recept maak ik vanavond?", maar in bouwstenen die je intuïtief combineert.

Dat is precies het verschil tussen koken met een gids en koken met inzicht. Inzicht schaal je mee: naar elk seizoen, elk budget en elke koelkast. Recepten niet.

De Balans Maaltijdformule™



Flexibel

Niet iedere maaltijd hoeft alle vijf onderdelen in dezelfde hoeveelheid te bevatten — de formule is een vertrekpunt, geen verplichting.

Persoonlijk

Voedingsbehoeften verschillen per persoon, leeftijd, activiteit en voorkeur. Pas de formule aan op jouw situatie.

Universeel

De formule werkt voor ontbijt, lunch én avondmaaltijd — en voor snelle snacks tussendoor.

Intuïtief

Hoe vaker je de formule toepast, hoe intuïtiever het wordt. Na een tijdje denk je er niet meer over na.

De vijf bouwstenen — concrete voorbeelden



Eiwit

Eieren, vis, gevogelte, yoghurt, kwark, tofu, tempeh, linzen, bonen, kikkererwten



Groenten / Fruit

Gebruik kleur en variatie — bladgroenten, wortelgroenten, koolsoorten, tomaat, paprika, courgette, bessen, appel, banaan, citrus



Vezelrijke Basis

Havermout, volkorenbrood, aardappelen met schil, volkorenpasta, bruine rijst, quinoa, peulvruchten



Gezonde Vetbron

Olijfolie, noten, zaden, avocado, vette vis (zalm, makreel, sardines)



Smaak

Kruiden, specerijen, citroen, azijn, knoflook, verse kruiden, yoghurtbasis, tahin, mosterd

Elk van deze categorieën bevat tientallen opties — combineer vrij op basis van wat je in huis hebt, wat je lekker vindt en wat beschikbaar is.

De Handmethode — porties zonder weegschaal

Een eenvoudige visuele methode voor wie geen voedingsmiddelen wil wegen.

Eiwitbron

Ongeveer een **handpalm** (plat, niet gestapeld)

Groenten

Één of meerdere **vuisten** — meer mag altijd

Vezelrijke Basis

Ongeveer een **gebalde hand**

Vetbron

Kleine portie ter grootte van een **duim**

Dit zijn visuele vertrekpunten, geen regels. Behoeften verschillen per persoon, lichaamsgrootte, activiteit, leeftijd en doel. Bij specifieke medische aandoeningen: raadpleeg een arts of diëtist.

De handmethode werkt omdat jouw hand meeschaalt met jouw lichaam. Een groter persoon heeft doorgaans een grotere hand én hogere voedingsbehoefte — de methode past zich automatisch aan, zonder dat je ook maar één getal hoeft te onthouden.

Vertrouw op de signalen van je lichaam. Eet rustig, kauw goed en geef je verzadigingsgevoel de tijd om op gang te komen. Na een maaltijd zou je je voldaan moeten voelen — niet vol of zwaar. Dat gevoel is je beste gids, belangrijker dan welke portierichtlijn dan ook.

Gebruik de handmethode als een kompas, niet als een kooi. Op dagen dat je meer beweegt, hongeriger bent of gewoon zin hebt in extra — luister daarnaar. Intuïtief eten en praktische richtlijnen sluiten elkaar niet uit; ze versterken elkaar juist.

De 5-Minuten Formule

Geen tijd is geen probleem als je een systeem hebt.

> **KIES 1 EIWIT + KIES 1 BASIS + KIES 1 GROENTE + KIES 1 SMAAK**



Combinatie 1

Volkoren wrap + hummus + voorgesneden groenten + kikkererwten



Combinatie 2

Naturel yoghurt + havermout + diepvriesbessen + walnoten



Combinatie 3

Volkoren boterham + ei (hardgekookt, voorbereid) + tomaat + olijfolie



Combinatie 4

Kwark + banaan + lijnzaad + kaneel



Combinatie 5

Blik kikkererwten + diepvriesgroenten (magnetron) + olijfolie + knoflookpoeder

Gebruik producten uit Bonusgids 1 — voorgekookte peulvruchten, diepvriesgroenten en volkoren basisproducten zijn de sleutel tot snelle, volwaardige maaltijden.

Het idee dat gezond eten veel tijd kost, is een van de meest hardnekkige misvattingen. De 5-Minuten Formule laat zien dat een volwaardige maaltijd niet afhankelijk is van inspiratie, een uitgebreide boodschappenlijst of een vrije avond. Het enige wat je nodig hebt, is een paar slimme basisproducten op voorraad en de bereidheid om te beginnen — ook als je moe bent, haast hebt of weinig zin hebt om na te denken.

Zie de vijf combinaties niet als recepten die je strikt moet volgen, maar als een startpunt voor je eigen variaties. Verwissel ingrediënten op basis van wat je in huis hebt, wat het seizoen biedt of waar je gewoon trek in hebt. Koken hoeft geen prestatie te zijn — een maaltijd die je op tafel zet in vijf minuten, is altijd beter dan een perfect recept dat je nooit uitvoert.

10 Ontbijtformules — Deel 1

Ontbijten die je zelf kunt aanpassen

1 Klassieke Havermoutbowl ⏱️ 5 min

Havermout + plantaardige melk + bessen + chia + walnoten — warme basis met vezels, eiwitten en gezonde vetten.
Swap: bessen → banaan / walnoten → amandelen

2 Griekse Yoghurttoren ⏱️ 3 min

Griekse yoghurt + granola (zonder toegevoegde suiker) + vers fruit + honing (klein beetje) — romig, verzadigend, snel.
Swap: granola → havermout / yoghurt → kwark

3 Eierbowl Hartig ⏱️ 10 min

Roerei (2 eieren) + volkoren toast + spinazie + avocado — eiwitrijk hartig ontbijt.
Swap: spinazie → tomaat / avocado → olijfolie

4 Chiapudding Nacht ⏱️ 2 min (avond ervoor)

Chiazaad + plantaardige melk (nacht laten staan) + mango + kokosrasp — geen bereiding 's ochtends.
Swap: mango → bessen / kokos → noten

5 Smoothiebowl ⏱️ 5 min

Bevroren banaan + spinazie + plantaardige melk (geblend) + zaden + vers fruit — kleurrijk en voedzaam.
Swap: spinazie → boerenkool / banaan → mango

10 Ontbijtformules — Deel 2

6. Volkoren Boterham Deluxe ⏱️ 3 min

Volkoren brood + notenpasta + banaan + lijnzaad — eenvoudig, betaalbaar, vezelrijk.
Swap: notenpasta → avocado / banaan → appel

7. Kwark met Pit ⏱️ 5 min

Kwark + havermout + appel (geraspt) + kaneel + pompoenpitten — romig en verzadigend.
Swap: appel → peer / kwark → Griekse yoghurt

8. Plantaardig Ontbijt ⏱️ 5 min

Sojajoghurt + havermout + blauwe bessen + lijnzaad + ahornsiroop (klein beetje) — volledig plantaardig.
Swap: sojajoghurt → haverjoghurt / bessen → kiwi

9. Hartig Ei-Wrap ⏱️ 10 min

Volkoren wrap + scrambled egg + paprika + rucola + olijfolie — warm en vullend.
Swap: ei → hummus + kikkererwten (plantaardig) / paprika → courgette

10. Overnight Oats Basis ⏱️ 3 min (avond ervoor)

Havermout + yoghurt + melk + fruit naar keuze (nacht laten staan) — volledig aanpasbaar.
Swap: yoghurt → plantaardig alternatief / fruit → noten + cacao

Geen calorieën, geen macroberekeningen — kies wat bij jou past en pas aan naar smaak en beschikbaarheid.

10 Lunchformules — Deel 1

Eenvoudige lunches voor iedere dag

1 Klassieke Saladebowl ⏱️ 5 min

Gemengde bladgroenten + kikkererwten + komkommer + tomaat + olijfolie + citroen — snel, plantaardig, vezelrijk.
Swap: kikkererwten → ei / bladgroenten → rucola

2 Volkoren Wrap met Kip ⏱️ 5 min

Volkoren wrap + gegrilde kipfilet + hummus + paprika + rucola — eiwitrijk en makkelijk mee te nemen.
Swap: kip → tonijn / hummus → avocado

3 Linzensoep + Volkoren Brood ⏱️ 10 min

Rode linzensoep (blik of zelfgemaakt) + volkoren boterham + olijfolie — warm, vullend, betaalbaar.
Swap: linzen → tomatensoep met kikkererwten

4 Tonijnsalade Bowl ⏱️ 10 min

Tonijn (blik, in water) + volkoren couscous + komkommer + olijven + citroen + peterselie — mediterraans en snel.
Swap: tonijn → zalm / couscous → quinoa

5 Restjeslunch Bowl ⏱️ 5 min

Restje graan van gisteren + restje groenten + ei of peulvruchten + dressing — nul verspilling.
Swap: volledig aanpasbaar op basis van wat er is

10 Lunchformules — Deel 2

6. Warme Aardappelsalade ⏱️ 15 min

Gekookte aardappelen + hardgekookt ei + sperziebonen + mosterd-olijfoliedressing — klassiek en vullend.
Swap: ei → tonijn / sperziebonen → broccoli

7. Tofu-Groentewrap ⏱️ 10 min

Volkoren wrap + gebakken tofu + avocado + spinazie + tahin — volledig plantaardig en eiwitrijk.
Swap: tofu → tempeh / tahin → hummus

8. Volkoren Boterham Deluxe ⏱️ 3 min

Volkoren brood + makreel (blik) + tomaat + rucola + citroen — omega-3-rijke lunch.
Swap: makreel → sardines / rucola → waterkers

9. Groentesoep + Eiwitboost ⏱️ 10 min

Zelfgemaakte of kant-en-klare groentesoep + volkoren brood + hardgekookt ei of peulvruchten — warm en verzadigend.
Swap: ei → kwark als topping / brood → crackers

10. Quinoasalade met Feta ⏱️ 15 min

Quinoa + komkommer + tomaat + olijven + feta + olijfolie + oregano — mediterraans en makkelijk voor te bereiden.
Swap: feta → kikkererwten (plantaardig) / quinoa → bulgur

Gebruik regelmatig peulvruchten, eieren, vis en gevogelte als eiwitbron — zo is niet iedere lunch hetzelfde.

10 Avondmaaltijdformules — Deel 1

Eenvoudige avondmaaltijden voor doordeweeks

1 Oventraybake Groenten + Kip ⏱️ 35 min

Kipfilet + paprika + courgette + aardappelen + olijfolie + kruiden (oven 200°C, 30 min) — éénpan, gezinsvriendelijk.

Swap: kip → zalm / aardappelen → zoete aardappel

2 Snelle Wok ⏱️ 20 min

Kipfilet of tofu + broccoli + paprika + wortelen + sojasaus + sesamolie + bruine rijst — kleurrijk en snel.

Swap: kip → garnalen / broccoli → paksoi

3 Pasta met Groenten + Peulvruchten ⏱️ 20 min

Volkorenpasta + kikkererwten + spinazie + knoflook + olijfolie + parmezaan — eenvoudig en vullend.

Swap: kikkererwten → linzen / spinazie → rucola

4 Rode Linzencurry ⏱️ 25 min

Rode linzen + kokosmelk + tomaten (blik) + spinazie + knoflook + gember + kurkuma + bruine rijst — warm en plantaardig.

Swap: linzen → kikkererwten / rijst → quinoa

5 Zalmfilet met Aardappelen ⏱️ 25 min

Zalmfilet (oven of pan) + gekookte aardappelen + broccoli + citroen + dille — klassiek en eiwitrijk.

Swap: zalm → kabeljauw / broccoli → sperziebonen

10 Avondmaaltijdformules — Deel 2

6. Éénpan Aardappelgerecht ⏱️ 25 min

Aardappelen + ui + paprika + ei (roerei erdoor) + kruiden — eenvoudig, betaalbaar, gezinsvriendelijk.
Swap: ei → peulvruchten / paprika → courgette

7. Groentesoep Maaltijd ⏱️ 30 min

Zelfgemaakte groentesoep (wortel, prei, selderij, aardappel) + volkoren brood + hardgekookt ei — warm en vullend.
Swap: ei → peulvruchten in soep / brood → crackers

8. Tempeh Bowlmaaltijd ⏱️ 20 min

Gebakken tempeh + bruine rijst + edamame + komkommer + wortel + tahin-dressing — volledig plantaardig.
Swap: tempeh → tofu / rijst → quinoa

9. Volkorenpasta Bolognese Licht ⏱️ 30 min

Volkorenpasta + gehakt (rund of kalkoen) of linzen + tomatensaus + ui + knoflook + courgette — klassiek, gezinsvriendelijk.
Swap: gehakt → linzen (plantaardig) / pasta → courgetteslierten

10. Snelle Panmaaltijd ⏱️ 15 min

Kipfilet (reepjes) + diepvriesgroenten + kikkererwten + olijfolie + knoflook + kruiden — alles in één pan.
Swap: kip → ei / diepvriesgroenten → verse groenten

Gebruik normale ingrediënten uit Belgische/Nederlandse supermarkten. Geen exotische producten die slechts voor één recept nodig zijn.

10 Slimme Snackcombinaties

Een snack is niet verplicht. Maar wanneer je tussendoor iets wilt eten, kan combineren helpen om er iets voedzaams van te maken.

1 — Appel + Notenpasta

Zoet, knapperig, vullend

2 — Yoghurt + Bessen

Romig, fris, eiwitrijk

3 — Groentesticks + Hummus

Knapperig en vezelrijk

4 — Cracker + Hardgekookt Ei

Eenvoudig en eiwitrijk

5 — Noten + Stuk Fruit

Praktisch en verzadigend

6 — Kwark + Banaan + Kaneel

Romig en zoet zonder toegevoegde suiker

7 — Rijstwafel + Avocado

Eenvoudig en voedzaam

8 — Edamame + Zeezout

Plantaardig en eiwitrijk

9 — Cracker + Makreel/Sardines

Omega-3-rijke keuze

10 — Chiapudding + Vers Fruit

Vezelrijk en makkelijk mee te nemen

Gebruik realistische porties. Geen calorieën, geen regels — kies wat bij jou past op dat moment.

Tip: bereid snacks voor in kleine bakjes zodat je altijd iets bij de hand hebt wanneer je honger krijgt.

Mijn 5 Noodmaaltijden

Voor wanneer koken echt niet gaat gebeuren.



De Wrap ⏱️ 5 min

Volkoren wrap + hummus + voorgesneden groenten + kikkererwten of ei — geen kookplaat nodig



De Blikkenmaaltijd ⏱️ 8 min

Peulvruchten uit blik + diepvriesgroenten (magnetron 3 min) + voorgekookte granen + olijfolie + kruiden



De Yoghurtbowl ⏱️ 3 min

Naturel yoghurt of kwark + havermout + diepvriesbessen + noten/zaden — geen bereiding



De Eierpan ⏱️ 10 min

2 eieren (roerei of omelet) + diepvriesgroenten + volkoren toast + olijfolie — één pan



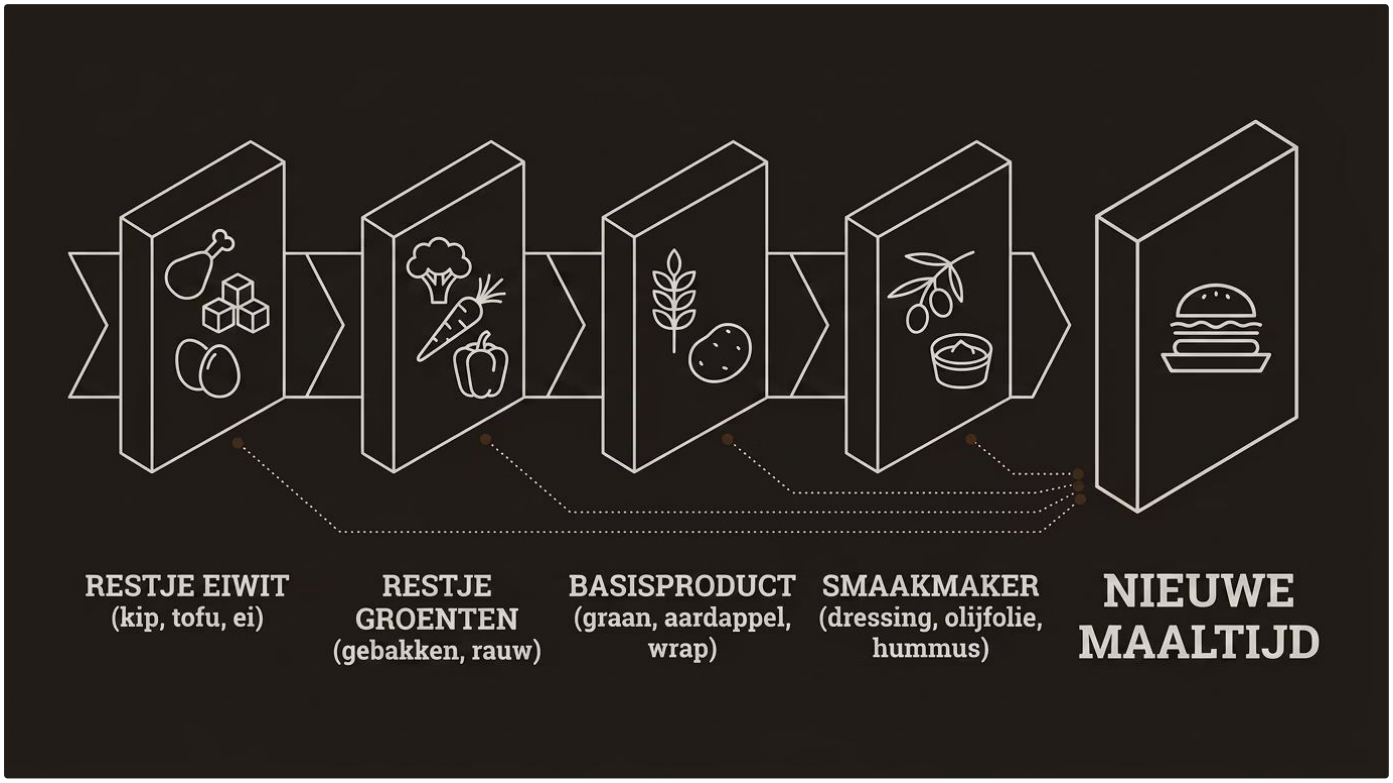
De Tonijnbowl ⏱️ 8 min

Tonijn uit blik + volkoren couscous (kokend water, 5 min) + tomaat + olijfolie + citroen

Gebruik hoofdzakelijk producten uit Bonusgids 1 — zo heb je altijd de juiste basisproducten in huis voor deze maaltijden.

De Restjesformule

Restjes zijn ingrediënten, geen afval.



Gebakken groenten van gisteren

→ Omelet (+ eieren) / wrap (+ volkoren wrap + hummus) / bowl (+ graan + dressing)

Kip of tofu van gisteren

→ Salade (+ bladgroenten + dressing) / volkoren wrap (+ avocado + rucola) / snelle wok (+ diepvriesgroenten + sojasaus)

Gekookte aardappelen

→ Aardappelsalade (+ ei + mosterd) / warme bowl (+ groenten + olijfolie) / omelet/frittata (+ ei + ui + kruiden)

Gekookte granen (rijst, quinoa)

→ Bowl (+ peulvruchten + groenten) / soep (+ bouillon + groenten) / gebakken rijst (+ ei + groenten)

Peulvruchten

→ Hummus (+ tahin + citroen) / salade (+ groenten + olijfolie) / soep (+ bouillon + groenten)

De Swap-Matrix

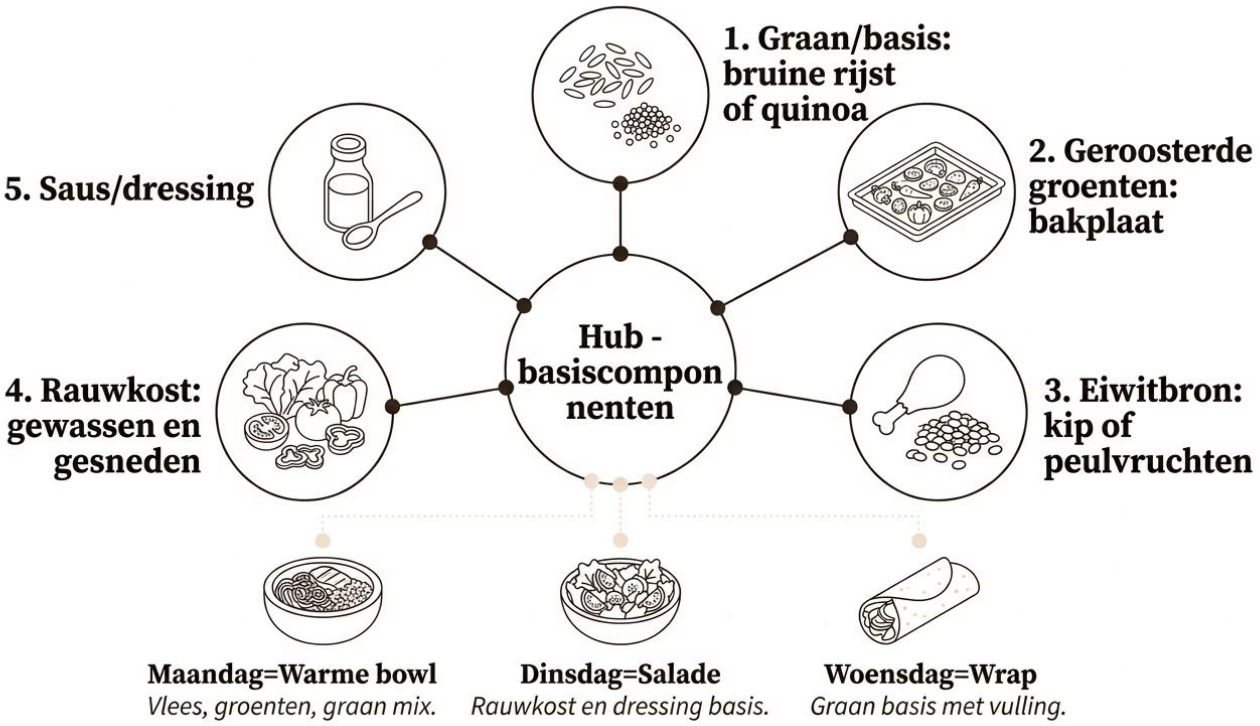
Leer improviseren — je hoeft nooit een recept te missen omdat één ingrediënt ontbreekt.

ALS JE DIT NIET HEBT	PROBEER DIT
Kip	Tofu / ei / vis / peulvruchten
Rijst	Quinoa / aardappel / volkoren couscous
Broccoli	Bloemkool / courgette / spinazie / diepvriesgroenten
Yoghurt	Kwark / plantaardig alternatief (ongezoet)
Walnoten	Amandelen / cashews / pompoenpitten / zonnebloempitjes
Zalm	Makreel / sardines / tonijn / kabeljauw
Volkoren pasta	Quinoa / aardappelen / bruine rijst
Avocado	Olijfolie / noten / tahin
Linzen	Kikkererwten / bonen / tofu
Feta	Ei / peulvruchten / noten (plantaardig)

Deze matrix is geen exacte vervangingsregel — smaak en textuur kunnen verschillen. Gebruik het als inspiratie om te improviseren met wat je in huis hebt.

Kook één keer, eet meerdere keren

Component cooking: niet vijf identieke bakjes, maar vijf basiscomponenten die drie verschillende maaltijden opleveren.



Zondag — 1

Bereid: graan + geroosterde groenten + eiwitbron + rauwkost + saus

2 — **Maandag**

Warme bowl: graan + geroosterde groenten + kip + dressing

Dinsdag — 3

Salade: rauwkost + kikkererwten + geroosterde groenten + olijfolie

4 — **Woensdag**

Wrap: volkoren wrap + restje kip + rauwkost + saus

Resultaat: minder kooktijd doordeweeks, minder voedselverspilling, meer variatie met dezelfde basisproducten.

Mijn Persoonlijke Maaltijdmatrix

Maak deze gids van jou. Vul in wat jij lekker vindt, wat je regelmatig koopt en wat voor jou werkt.

Mijn favoriete bouwstenen

Eiwitbronnen:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

Groenten:

_____

Vezelrijke basisproducten:

_____

Vetbronnen:

_____

Smaakmakers:

_____

Mijn eigen maaltijdformules

Formule 1:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formule 2:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formule 3:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formule 4:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formule 5:

___ + ___ + ___ + ___ + ___



Er is geen goed of fout antwoord. Kies wat bij jou past, wat je lekker vindt en wat realistisch is voor jouw leven.

Van Boodschappenlijst naar Weekmenu

Bonusgids 1 leert je WAT JE KOOPT → Bonusgids 2 leert je WAT JE ERMEE MAAKT

Zondag

Kies 5–6 basisproducten: kip, zalm, kikkererwten, bruine rijst, quinoa, diverse groenten, yoghurt, eieren

Maandag

Wokmaaltijd met kip + rijst + diepvriesgroenten

Dinsdag

Quinoasalade met kikkererwten + rauwkost (restje quinoa van maandag)

Woensdag

Zalmfilet + aardappelen + broccoli

Donderdag

Linzencurry + restje rijst van maandag

Vrijdag

Wrap met restje kip of ei + groenten + hummus

Dezelfde basisproducten, vijf verschillende maaltijden — minder voedselverspilling, eenvoudigere boodschappen, minder dagelijkse beslissingen.

De Balans Weekplanner

Gebruik deze planner om je week voor te bereiden. Vul in wat bij jou past — dit is geen dieetplan, maar een praktisch hulpmiddel.

Wie plant, eet beter. Neem 10 minuten op zondag om je week voor te bereiden.

DAG	ONTBIJT	LUNCH	AVOND	EVENTUEEL EXTRA
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Deze week wil ik gebruiken:

- Groenten: _____
- Fruit: _____
- Eiwitten: _____
- Vezelbronnen: _____
- Restjes die eerst op moeten: _____



Mijn prep-moment deze week:

Dag: _____

Wat ik voorberei: _____

Basiscomponenten:

_____

Mijn 10 Favorieten

Variatie is waardevol. Maar je hoeft niet iedere dag iets nieuws te bedenken.

Na het uitproberen van verschillende formules: stel je persoonlijke top 10 samen. Een kleine verzameling betrouwbare maaltijden maakt een duurzame leefstijl veel eenvoudiger.

1

Mijn 3 favoriete ontbijten

1. _____
2. _____
3. _____

2

Mijn 3 favoriete lunches

1. _____
2. _____
3. _____

1

Mijn 3 favoriete avondmaaltijden

1. _____
2. _____
3. _____

2

Mijn favoriete noodmaaltijd

_____

Dit zijn jouw ankers. Maaltijden waar je op kunt terugvallen zonder nadenken.



Medische Disclaimer

De informatie in deze gids is bedoeld als algemene educatieve ondersteuning en vervangt geen professioneel medisch of diëtistisch advies. De Balans Maaltijdformule™ is een praktisch hulpmiddel voor het samenstellen van gevarieerde, volwaardige maaltijden — geen therapeutisch voedingsplan.

Raadpleeg een professional

Bij specifieke medische aandoeningen, therapeutische voedingsbehoeften, zwangerschap, of andere bijzondere omstandigheden: raadpleeg altijd een arts of erkend diëtist voor persoonlijk advies.

Geen dieetclaims

Deze gids bevat geen calorietellingen, macroberekeningen of gewichtsverliesbeloften. De focus ligt op praktische, volwaardige maaltijdsamenstelling voor een duurzame leefstijl.

Individuele variatie

Voedingsbehoeften verschillen per persoon, leeftijd, activiteitsniveau en gezondheidssituatie. De handmethode en portieschattingen in deze gids zijn visuele vertrekpunten, geen exacte maatstaven.

Beschikbaarheid ingrediënten

Alle ingrediënten in deze gids zijn verkrijgbaar in reguliere Belgische en Nederlandse supermarkten. Geen exotische producten, geen supplementen, geen commerciële merkaanbevelingen.

Stop met zoeken naar het perfecte recept.

Leer combineren.

Kies een eiwitbron

Eieren, vis, gevogelte, peulvruchten, zuivel, tofu of tempeh

Voeg planten toe

Groenten en/of fruit — gebruik kleur en variatie, meer mag altijd

Kies een vezelrijke basis

Havermout, volkoren brood, aardappelen, rijst, quinoa of pasta

Voeg een vetbron toe

Olijfolie, noten, zaden, avocado of vette vis

Maak het lekker

Kruiden, specerijen, citroen, knoflook, tahin of mosterd — pas aan wat bij jou past

> *"Een gezonde leefstijl wordt een stuk eenvoudiger wanneer je niet iedere dag opnieuw hoeft te bedenken wat je gaat eten."*



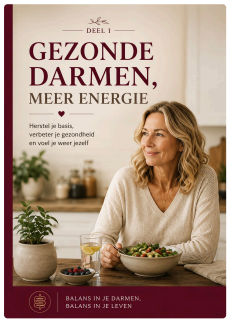
De Balans Maaltijdformule™

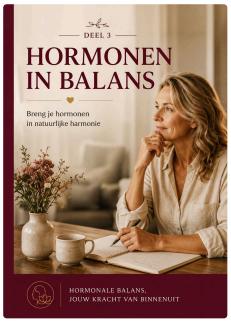
EIWIT + GROENTEN + BASIS + VET + SMAAK

= JOUW MAALTIJD

Ontdek ook onze e-books — **Gezonde darmen, Cortisol Reset, Hormonen in Balans, De Gezonde Gewichtsformule, Mijn Gezondheidscompas**— samen met vier andere bonus e-gidsen: **De Balans Boodschappenlijst, 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. 🌿

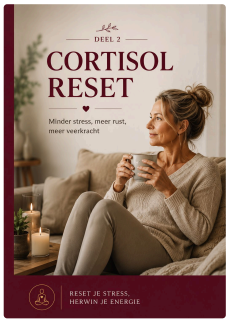
E-Books



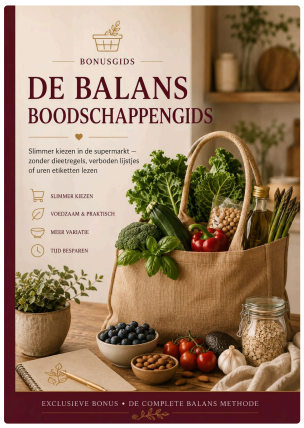


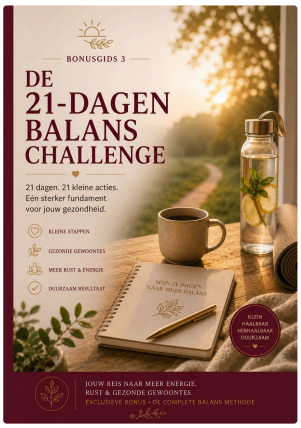






Bonusgidsen











De Slimme Supplementengids