

Facebook Hormoonbalans Ervaringen en Recepten



Hoe wordt het programma ervaren?

[View Post](#)

Tuesday November 6th, 2018

Fase 2.2 dag 26: ♥ - 5 kg ♥ 15 mei gestart met ruim 131 kg en nu onder de (voor mij) magische 100: 98 kg en nog wat grammetjes Dit woog ik 20-25 jaar geleden voor het laatst 😊 Weer (ruim) 5 flessen erbij in de 'ballast-tassen'! Èn 10 jaar jonger 😊



145 Reactions 55 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 23rd, 2018

kleren passen niet meer... alleen nu eindelijk eens de andere kant op: (veel) te GROOT

104 Reactions 30 Comments

[View Post](#)

Thursday November 1st, 2018

Weer een mooi ritueel voor vandaag: INLEVEREN BIJ DE APOTHEEK (15-20 jaar bloeddrukpillen gebruikt...)



96 Reactions 30 Comments

[View Post](#)

Thursday October 18th, 2018

sinds 2 weken zonder pillen en bloeddruk blijft goed! ♥😊♥

96 Reactions 29 Comments

[View Post](#)

Saturday October 27th, 2018

CHECK!! Ik ben op het punt dat ik mijn spijkerbroek uit kan trekken zonder mijn knoop los te maken 😊😊😊

74 Reactions 14 Comments

[View Post](#)

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Hoe wordt het programma ervaren?

Wednesday November 7th, 2018

-10 kilo

71 Reactions 13 Comments

[View Post](#)

Friday September 27th, 2019

Yeeeeeaaah, de 1e 10 kilo's zijn er af, en zoals ik al eerder melde kon ik al na één week stoppen met spuiten voor diabetes, én dinsdag heb ik gehoord van de praktijkondersteuner dat ik ook geen medicatie meer hoeft te gaan gebruiken, en zowel mijn cholesterol als alle andere waarden zijn verbeterd, dank je wel voor je fantastische lieve ondersteuning

64 Reactions 14 Comments

[View Post](#)

Monday September 30th, 2019

28 cm van mijn taille.... dank je wel voor de fijne begeleiding.



62 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Sunday October 21st, 2018

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 2

Hoe wordt het programma ervaren?

Goedemorgen, wat er een rust over mij is heengekomen deze afgelopen 2 weken. Los van het feit dat ik lossier in mijn kleren begin te zitten en de complimenten van mijn omgeving over het al snelle zichtbare resultaat; voel ik mij zoveel beter. Gisteren had ik bezoek en had ik iedereen aan de pasta gezet waarbij rijkelijk de wijn vloeide, ik rustig aan de sla met rosbief en mango; heerlijk. Afgetopt met water natuurlijk. S' ochtends fit opstaan en bij een heerlijk zondagsontbijt de croissantjes zonder enige moeite afslaan en aan de schapenyoghurt. Daar waar ik er 3 weken geleden nog gerust 3 wegknaagde, belegd met kaas of boter en jam... Ik gun iedereen de rust die nu over mij heen is, ik heb het gevoel eindelijk mijn handleiding te hebben gekregen en te begrijpen waarom ik jaren moe ben. Eindelijk echt voor jezelf zorgen. Het is alsof je gestopt bent met roken (ik weet dat) en weet dat als je weer begint het je alleen maar lichamelijke en psychische belasting verzorgd. Ik dank iedereen voor het posten van recepten en steun. Ik worstel nog wel om de gerechten echt smakelijk te maken maar ik zit nog in de strenge fase. Ik kijk uit naar volgende week. Zodra ik een culinair hoogstandje uit mijn vingers heb gekregen deel ik direct. Allen heel veel succes en kracht en een heerlijke zondag. Ik heb zin op te wandelen. Ben net even gaan zitten met de verwachting dat die zin wel zou wegtrekken maar daar is niet zo; we gaan! Heerlijk



55 Reactions 10 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 9th, 2019

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 3

Hoe wordt het programma ervaren?

Eerder schreef ik dat ik nogal moeite heb met het ontbijt van groenten, fruit en kaas. Dit is een aanrader: wortelen koken (ik kook voor het avondeten wat meer en bewaar ze dan), samen met mangostukjes in de blender. Geitenkaas heel kort in magnetron zodat t wat zachter wordt, op cracker smeren. Daarna prutje wortel/mango erop, heerlijk!



53 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Sunday November 11th, 2018

10-11-2017 ben ik begonnen , ivm ernstige darm klachten, in het zknhs konden ze alleen poliepen vinden die half mei verwijderd zijn, daarna 10 dagen naar italie waar ik haast geen last had van de dagelijkse buikloop, naar huis en het begon weer, was een raadsel voor de arts In de zomer weer naar Italie, weer veel minder last. Ik had van vrienden het idee van dit programma gekregen afspraak gemaakt en begin september naar haar toegaan, daarna bloed laten prikken, conclusie er waren bepaalde waardes niet ok, heb ook chronische schildklier ontstekking en jicht. Heb nog even tegen het omgooien van mijn eetgewoontes en kosten zitten hikken, had in oktober beurs, feesten enz en toen op 10-11-2017 begonnen met 2 dagen vasten. In het begin had ik help en ging alles kopen wat op plan stond raakte bijna in een stress haha. Nu een jaar later eet ik bijna nog steeds helemaal volgens MB, 1x per week een sjoemel kan wel eens ietsje afwijken maar liever niet er zijn bepaalde dingen waar ik acuut gelijk weer buikloop van krijgt en dan laat je het wel. In de vakanties smokkel ik wel met een pizzaatje en een wijntje, thuis neem ik alleen een w wijntje 1x p/w als ik echt trek heb, bij etentjes buiten de deur wat dan gelijk mijn sjoemel is mag ik er 1 a 2 en daar blijft het bij! Voor mij is MB de manier van gezond zijn en voelen, schildklier waardes zijn nog nooit zo goed geweest en jicht medicatie is verminderd! Liefst wil ik nog een paar bonus kilootjes kwijt maar lijf wil niet zo mee werken heb lang stil gestaan maar heb ook veel stress gehad door veranderingen op het werk gehad die voor mij heel goed uitpakte en mijn giga bloedneuzen vanaf begin augustus, afgelopen dinsdag voor de 4e gedicht in het zknhs had nu zulke bloedingen die niet meer stopte. Duimen dat het nu niet meer gebeurd! Maar al met al ik voel mij zo goed ik blijf MB-en en onder controle en hoop over een paar weken de -20 te hebben gehaald begonnen 102,6 en vanmorgen 84 bijna 83,9 happy me 😊

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 4

Hoe wordt het programma ervaren?



53 Reactions 9 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 16th, 2018

Eerste week 4.2kgs kwijt joepieeee!

41 Reactions 15 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 16th, 2018

Na een peptalk van jullie vorige week en mijn coach gisteren, vandaag weer vol goede moed er tegenaan. Ik weet nu dat af en toe een wijntje in het weekend (en geloof me het is al heel wat minder dan voorheen) mijn suikerbom /saboteur is waar ik nog dagen last van heb, waardoor ik teveel ga sjoemelen. Ik hoop echt na 90 kilo gewogen te hebben begin sept, ik spoedig de 8 weer ga zien ☺ Ik deel veel van mijn avontuur in mijn insta-story. Ik krijg veel positieve berichtjes maar ook mensen die zeggen: jeetje wat doe je jezelf aan! Als je in de overgang zit is je stofwisseling veel trager. Dus...moet ik dan maar zwaarder blijven? Dacht het niet! Ik slaap goed, heb geen opvliegers meer, geen herfstbip gehad, mijn hoge bloeddruk is weg, nu de kilo's nog. Mijn lichaam heeft na 36 lijnpogingen zoiets van he daar gaat ze weer ☹. Ik geef niet op ☺ Mede door deze groep die elkaar steunt en motiveert. Als ik hiermee al 1 nieuwkomer gemotiveerd heb, heb ik vandaag weer een goede dag. Happy day allemaal ☺

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 5

Hoe wordt het programma ervaren?



41 Reactions 10 Comments

[View Post](#)

Sunday October 28th, 2018

Maatje minder.... 😊

39 Reactions 9 Comments

[View Post](#)

Thursday November 8th, 2018

Weehooooooooo, weer ruim 3,5kg in 2 weken tijd. Lekker onderweg en stilletjes dromend van die ene jurk die ik al jaaren niet meer aan kan...kerst?



36 Reactions 7 Comments

[View Post](#)

Monday November 12th, 2018

Gewoon even een grapje tussendoor 😊



39 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 6

Hoe wordt het programma ervaren?

Wednesday October 17th, 2018

Vanochtend tik ik de 12 kilo aan, nog 4 te gaan! En 11 centimeter van mijn taille kwijt, 10 van mijn heupen. #happyday 😊 Nu mijn ontbijtje maken: geitenyoghurt met gedroogde pruimen lijnzaad en geroosterde roggevlokken.

29 Reactions 13 Comments

[View Post](#)

Sunday November 11th, 2018

Sinds 1 week weer goed begonnen met mb. Vorig jaar feb begonnen. Heel snel flink wat af. Jaar zo gehouden, toe steeds wat bij en weer af. Bij het nemen van 1 koekje kan ik het niet laten. Afgelopen half jaar steeds meer weer snoepen en tussendoortjes. Toch weer 10kg aan! 🤔 Wat slappe pogingen tot oppakken mb gedaan. Nu dan eindelijk echt weer gestart. 2 groentedagen en nu 1 wk streng gehad. Weer ff wennen aan het gepuzzel en wegen. Maar vindt het weer allemaal erg lekker en voldaan gevoel. Dus: ik ga er weer voor! - 3,5kg nu dus erg gemotiveerd

30 Reactions 10 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 23rd, 2018

Na een zwangerschap van 11 weken ☆ mijn weg weer terug vinden naar MB. Emoties zijn mijn valkuil om terug te vallen in veel lekkernijen! Nu niet meer achteruit kijken. Maar vooruit! 😊 #Fase1 #Fijnvoelen

16 Reactions 24 Comments

[View Post](#)

Saturday September 14th, 2019

Lieve mensen: wie is ook 20/30/40 kg afgevallen dmv MB en is nu - net als ik - op zoek naar de BALANS en hoe doe jij dat?

19 Reactions 18 Comments

[View Post](#)

Friday November 2nd, 2018

Pictures



33 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Hoe wordt het programma ervaren?

Thursday October 18th, 2018

Vandaag dag 2 van fase 1. Gisteren fruit gegeten, vandaag alleen rijst. Ik ben vandaag toegelaten tot deze Facebookpagina maar het maakt mij nu al nóg gemotiveerder! Mijn grootste doel: straks fitter en slanker in m'n bruidsjurk. Ik ga in mei 2019 trouwen. Bedankt allemaal voor de recepten. Het inspireert nu al.



26 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Thursday October 18th, 2018

Morgenochtend mandelade.... welke appel zal ik eens nemen daarvoor? 😊



29 Reactions 7 Comments

[View Post](#)

Wednesday November 7th, 2018

Het mb begint z'n vruchten af te werpen!! Zojuist gehoord dat ik de eerste mb'er van mijn coach ben die de hoogste score ooit behaald heeft met physique rating. Binnen 3 weken van #5 naar #9 2kg spiermassa erbij door sinds 3 weken weer fit genoeg te zijn om dagelijks na het werk (voorheen moest ik eerst anderhalf uur slapen uit t werk) mijn oefeningen te kunnen doen. Dit heb ik voorheen 2 jaar niet gekund. Dit gaf mij zojuist een geweldige driveveer om door te gaan met MB! mijn klachten door de fibromyalgie nemen af en daar ben ik meer dan blij mee!

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 8

Hoe wordt het programma ervaren?



28 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Sunday October 21st, 2018

Vandaag een persoonlijke overwinning. Het lukte me maar niet om een wandeling (alleen) voor het ontbijt te maken. Wanneer ik voor het ontbijt ging wandelen was dat vaak met man en kind, heel gezellig natuurlijk maar niet helemaal volgens plan. Alleen wandelen is goed voor mijn metabolisme maar vooral voor het leegmaken van mijn hoofd en hopelijk gaan mijn suikerwaardes (diabetes 2) dan ook naar beneden. Vanochtend een heerlijke stevige wandeling van 45 minuten gemaakt en het was heerlijk! #feelinghappy

30 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 17th, 2018

RARA wat zal ik eens gaan maken? Mijn vriend: "zit die hele doos vol met hippie-voer?!!"

Hoe wordt het programma ervaren?



26 Reactions 6 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 24th, 2018

FEEST! Ik mag dingetjes toevoegen! Nu meteen tomaatjes voor lunch gedaan. Volgende keer met roggepasta, maar ben nu beetje in een "hurry". Zo ook heel lekker! Oh en de thee is Turmeric. Mmm ☺ Oh ennnnn..... 20 kg ERAF



VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 10

Hoe wordt het programma ervaren?



23 Reactions 8 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 24th, 2018

Diner: Omdat het vandaag toch herfst is! Zuurkool met appel ovenschotel. Recept staat in de opmerkingen



18 Reactions 12 Comments

[View Post](#)

Sunday November 4th, 2018

Ben nu in mijn 2e week en al een familiebrunch (help!!!). Heerlijk MB proof gegeten bij Het Wapen van Beers: alles netjes afgewogen door de kok (allemaal in overleg). Super!



25 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 24th, 2018

Hoe wordt het programma ervaren?

Vandaag dag 10 MB strenge fase. Inmiddels 5 kilo afgevallen 😊



26 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Thursday October 3rd, 2019

Feestontbijtje fase 3: Bananenpannekoek met aardbeien : Prak 1 banaan, roer er 1 ei door en en eetlepel roggebloem, beetje zout. Bak in wat kokosolie. Aardbeien erop, beetje steviasuiker! Oeeee wat lekker!



21 Reactions 7 Comments

[View Post](#)

Sunday September 29th, 2019

Zondagmorgen ontbijtje... Volkoren rogge cracker met avocado besmeerd, courgette met kaas uit de oven, uiteraard met kruiden voor extra smaak!

Hoe wordt het programma ervaren?



25 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Monday November 5th, 2018

Lunch: Gemengde salade met komkommer, radijs, cherrietomaatjes, zoete puntpaprika, brie, roggecracker-croutons en frambose dressing. Dressing gemaakt door frambozen in te koken en afgekoeld te verdunnen met appelazijn en olijfolie.



24 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Saturday October 27th, 2018

Mijn eerste ontbijtje is een feit! Vandaag voor het eerst begonnen roggebrood met ricotta, sla wortel en groene kruiden met z&p . Shake van veldsla, aardbei en wortel. Moet wel kwijt dat ik de tweede dag van de voorbereidings fase heel veel hoofdpijn heb gehad en erg misselijk was. Gewoon vroeg je bed in en niet opgeven ! Voor diegene die nog moeten beginnen NIET opgeven ! Er wacht een hemels ontbijtje 😊

Hoe wordt het programma ervaren?



19 Reactions 9 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 24th, 2018

Pizza gemaakt met bloemkoolrijst bodem en mozzarella



17 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 24th, 2018

Weegschaal zei vanochtend je moet weer ff serieus aan de gang , ok ok ok ik laat de lekkere gevulde speculaas wel in de verpakking zitten



20 Reactions 8 Comments

[View Post](#)

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 14

Hoe wordt het programma ervaren?

Tuesday October 23rd, 2018

De eerst 16 dagen zitten er op en met een onwaarschijnlijk resultaat van 6,2 kg 😊. Voel me beter, vind het allemaal lekker, heb heel veel aan alle recepten die op deze site gepost worden, dank hiervoor . Op naar de volgende 6 kg!!

22 Reactions 6 Comments

[View Post](#)

Saturday November 10th, 2018

Vandaag alvast gebakken voor mijn verjaardag voor morgen die ik samen vier met mijn dochtertje die 3 jaar wordt.



Hoe wordt het programma ervaren?



16 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Tuesday November 6th, 2018

Zo! Dit heb ik weer overleefd! Een congres waar je onafhankelijk van waar je stond, minimaal 2 van dit soort rekken zag staan!

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 16

Hoe wordt het programma ervaren?



20 Reactions 6 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 24th, 2018

Fase 1 dag 1.... pfoe, om acht uur 's ochtends aan de groentesoep, das wel even een dingetje hoor !



15 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Saturday October 20th, 2018

Mag nu af en toe iets toevoegen aan mijn lijst! Ik heb gekozen voor een banaan 🍌, waar je al niet trek in kan hebben! Heb nu bananen pannenkoekjes gebakken! 1 banaan geprakt en 2 eitjes 🍳 en een cappuccino erbij! Mijn verwen ontbijtje f

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 17

Hoe wordt het programma ervaren?



22 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Saturday November 10th, 2018

Mandeladerepen. Met dank aan Rosemarie voor het recept.



14 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Saturday October 27th, 2018

Vandaag nieuwe poging om te beginnen. Grote pan groentesoep gemaakt. Hopelijk kan ik nu wel de knop omzetten 😊

14 Reactions 11 Comments

[View Post](#)

Monday October 7th, 2019

Hallo allemaal. Ik ben Christien en ga morgen dan toch echt beginnen. Vandaag een fruitdag gehouden met als afsluiter warme appeltjes met kaneel uit de oven. Gisteren een soepdag gedaan. Heb hier al een en ander gelezen en ideetjes opgedaan.

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 18

Hoe wordt het programma ervaren?



14 Reactions 10 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 31st, 2018

Moeders verrast met een pan pompensoep, rogge stokbrood en mandelade als toetje.



15 Reactions 8 Comments

[View Post](#)

Sunday October 28th, 2018

😞😞😞 pas mijn winterjas niet meer 😞😞😞

13 Reactions 10 Comments

[View Post](#)

Sunday October 14th, 2018

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Hoe wordt het programma ervaren?

Turkse Groene Pepers (zoete) met zoutvlokken en olijfolie grillen in de Oven, verse koriander. Samen met heerlijk lamsvlees, gekruid met lamskruiden van de Turk. Verse muntthee en mango toe.



18 Reactions 5 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 8th, 2019

makkelijke lunch maar zo lekker... Kipfilet Sweet Chili met augurk en mango...



20 Reactions 1 Comments

[View Post](#)

Sunday October 28th, 2018

Gebakken appel uit de oven

Hoe wordt het programma ervaren?



16 Reactions 5 Comments

[View Post](#)

Sunday October 21st, 2018

Gevlucht naar de slaapkamer, mijn kinderen zitten allemaal aan de roti... For now: 😊 Too much to handle

13 Reactions 8 Comments

[View Post](#)

Sunday October 14th, 2018

Vanmiddag garnalen gevangen! Lekker voor morgenmiddag 😊

Hoe wordt het programma ervaren?



19 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Sunday November 4th, 2018

Gister heeft mijn man een heerlijke voorraad wortel pompoen soep gemaakt.



19 Reactions 1 Comments

[View Post](#)

Saturday October 20th, 2018

Na de 2 daagse reining vorige week zaterdag & zondag en 1ste week strenge face 2 heb ik een Geluuksmomentje 4,2 kilo eraf in 1 week hoop dat er nog vele mogen volgen! Voor nu erg happy!!!!

16 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Monday October 15th, 2018

Leuk filmpje met inspiratie voor lekkere maaltijden, aan te passen naar eigen plan 😊

Hoe wordt het programma ervaren?



18 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Wednesday January 30th, 2019

Fase 3/4 of een vrijwel geheel mb vriendelijke sjoemel deze heerlijke glutenvrije chocoladecake met een cheesecakeswirl.. Oven 170 graden 40/45 min. Ingrediënten: 500 gr kikkererwten (uitgelekt gewicht) 75 gr pecannoten 50 gr bio raw cacao poeder 150 ml kokosmelk 4 eieren. (geen eieren? Vervang de eieren door een banaan en 2 el gebroken lijnzaad geweekt in 6el water. En een scheutje appelazijn) baktijd 5a10 min langer 1tl speculaas kruiden 1tl wijnsteenbakpoeder Snuf zeezout 100gr medjoul dadels ontpit 100 gr frambozen of welk fruit je mag 50 gr pure chocolade Voor de cheesecakeswirl: 150 g kokosyoghurt uitgelekt of andere kwark 1tl vanilleextract Spoel kikkererwten. Meng erwten, eieren, noten,cacaopoeder, kokosmelk, kruiden,dadels,bakpoeder en zeezout tot stevig mengsel. Ondertussen yoghurt uit laten lekken totdat het schepbaar is. Helft cakemengsel in ingevet cakeblik. Frambozen en helft van chocolade in stukjes verdelen over mengsel, restant cakemengsel toevoegen. Uitgelekte yoghurt mengen met vanille, dit mengsel over cake heen smeren, met een vork swirl je hem over de cake heen. Laatste stukjes chocolade eroverheen en bakken maar.. Het huis ruikt overheerlijk. Cake goed af laten koelen, daarna minimaal 2 uur in koelkast lvm cheesecake. Morgen laat ik weten hoe hij smaakt!



12 Reactions 7 Comments

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 23

Hoe wordt het programma ervaren?

[View Post](#)

Sunday November 4th, 2018

Zo...een heerlijke zondagse verwen brunch!
Courgette pannenkoekjes 😊



14 Reactions 5 Comments

[View Post](#)

Thursday October 25th, 2018

Pictures



16 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Saturday November 10th, 2018

Strenge fase, ben sinds vorige week maandag bezig... Slamix, gerookte kipfilet, zuurdesem cracker, paprika punt en mango 😊

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 24

Hoe wordt het programma ervaren?



14 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Saturday November 3rd, 2018

Weet iemand of je met hartklachten en hoge bloeddruk (voornamelijk door stress) iets aan mb hebt?

4 Reactions 14 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 16th, 2018

Basis groentensoep in wording. Is voor 3x met elke keer een ander eiwit. Vandaag met gemarineerde kipstukjes.



14 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Sunday October 14th, 2018

Heerlijk ontbijtje in het zonnetje vanochtend. Eigen roggecrackers en gedroogde pruimen gewoon mee in de koffer en gisteren lekker schapenyoghurt gekocht. Kaneel en olijfolie erover en smullen was het 😊. Nog wat foto's erbij van de mooie omgeving.

Hoe wordt het programma ervaren?



15 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Tuesday October 1st, 2019

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 26

Hoe wordt het programma ervaren?

Ontbijt vega Mmmmm goddelijk! Schapenyoghurt met verse vijgen van de boom en lijnzaadolie. Wel even de vijgen met schil en al in plakjes in de koekenpan verwarmen.



13 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Monday November 5th, 2018

Ziet er ook leuk uit en zo goed als MB-proof.... voor mij dan :-)



12 Reactions 5 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 17th, 2018

Nomnomnom, wat ruikt mijn huis heerlijk! En wat zal ik smullen morgen op mijn werk met deze overheerlijke pannenkoeken. Netjes aan de hoeveelheden gehouden die ik mag. Ingrediënten staan er naast op de foto.



13 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 27

Hoe wordt het programma ervaren?

11 Reactions 5 Comments

[View Post](#)

Wednesday November 14th, 2018

Diner: Roerbak met een omelet en rogge ipv rijst.



12 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Tuesday November 13th, 2018

Zo blij met MB. Eindelijk een eetplan dat werkt!! Na mijn eerste 22 dgn: -5.1 kg . Yesss! Ik volg met veel plezier jullie receptjes. Bij deze deel ik er eentje. Vegetarisch. Simpel maar lekker.



14 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Thursday October 25th, 2018

En weer blij met mijn ontbijtje: mandelade 😊 notenmix nachtje laten weken, vanochtend geblend. Samen met gesneden appeltje in ovenschaal, kaneel, roomboter, twee kruidnagels, wat roggevlokken. En dan 25 minuutjes op 180 graden in de oven. Ondertussen de lunch gemaakt en koffie. Nu lekker oppeuzelen op werk 😊. Fijne dag!

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 28

Hoe wordt het programma ervaren?



12 Reactions 4 Comments

[View Post](#)

Sunday October 21st, 2018

Vandaag na twee weken weer meer energie

15 Reactions 1 Comments

[View Post](#)

Saturday October 27th, 2018

Net bij de kaasboer voor geitenkaas gaf ie me een stukje kaas en die stak ik zomaar in m'n mond macht der gewoonte... dusss hopelijk niet alles verpest. 😊

6 Reactions 9 Comments

[View Post](#)

Thursday October 25th, 2018

cadeautje voor mijzelf! green gypsy kruiden. fun!



12 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Saturday October 13th, 2018

Lekker herfstige rodekool salade met geitenkaas en walnoten



Hoe wordt het programma ervaren?

12 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Thursday October 3rd, 2019

Schapekaas/lijnzaad crackers Lijnzaad met water weken, geraspte schape/geitenkaas toevoegen. Op bakplaat kleine hoopjes leggen. Pletten, 0.5 cm dik max. Paprika poeder of andere kruiden toevoegen 12 minuten 180 graden Af laten koelen Eet smakelijk



12 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Sunday October 28th, 2018

Voelt als zondigen zo lekker 😊 Roggeboterham, baby spinazie, kipburger (gegrild) champignons, kastanje champignons, lente ui en een half lookie. Jb picadillo

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 30

Hoe wordt het programma ervaren?



12 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Saturday October 27th, 2018

♥ Zaterdagmorgen♥ Mandelade en koffie met geklopte havernelk☺..... lekker muziekje erbij☺



VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 31

Hoe wordt het programma ervaren?

12 Reactions 2 Comments

[View Post](#)

Thursday October 18th, 2018

Nu mag ook de fanfare doorkomen. Lasagnebladen van peulvruchten met een saus van pompoen, rode paprika's en tomaat 😊



13 Reactions 1 Comments

[View Post](#)

Wednesday October 9th, 2019



12 Reactions 1 Comments

[View Post](#)

Monday November 12th, 2018

Diner: gewokte kipdijfilet, courgette, tomaat, kastanjechampignons, boerenkool, Thai green curry van JB, tl tamari en scheutje ketjap(sjoemel) Met roggepasta. Was smikkelen !

Hoe wordt het programma ervaren?



10 Reactions 3 Comments

[View Post](#)

Sunday November 11th, 2018

Mmmmm, warme appel met kaneel en kardemom in yoghurt met lijnzaad, geroosterde roggevlokken en lijnzaadolie. Bakje koffie erbij.. Fijne zondag! ☺



12 Reactions 1 Comments

VRAAG NU EEN GRATIS INTAKE GESPREK AAN -->>>

Santé Healthcare pagina 33