

PURE VOEDING BEVAT...

NOTEN

NOTEN, PITTEN EN ZADEN



2 KOPJES KOFFIE
TOT 14:00



1,5 - 2 LITER
WATER OF THEE



WAAROM?

ONZE GENEN ZIJN NOG STEEDS
INGESTELD OP DE LEEFSTIJL VAN
JAGER-VERZAMELAAR



FRUIT

2 A 3 STUKS/PORTIES



ALLES UIT DE ZEE

ZEEGROENTEN, (VETTE) VIS,
SCHAAL- EN SCHELPDIEREN



ALLES WAT RENT, VLIEGT
EN ZWEMT



GROENTE

250 → 500 😊



BEEETJE
HONING



EIEREN



WAT LEVERT PURE VOEDING OP?

- hormonaal in balans
- een platte, rustige buik
- gezond gewicht
- lekker slapen
- weerstand tegen ziekte
- energie en concentratie
- een gezond libido



WAAR ZITTEN ALLE VOEDINGSSTOFFEN IN?

EIWITTEN



VETTEN



VITAMINEN, MINERALEN EN SPOORELEMENTEN



KOOLHYDRATEN EN VEZELS



Richtlijnen (hoeveel precies is uiteraard per individu verschillend en afhankelijk van leef- en vooral beweegpatroon):

Ongeveer 2000 kcal per dag uit:

- 20-25 procent uit eiwitten
- 35-40 procent uit (gezonde) vetten
- max. 40 procent uit (langzame) koolhydraten

Wil je meer weten? Neem dan contact op via info@margotlodewijk.nl voor een gratis 1 op 1 sessie van 20 minuten (als je dat nog niet hebt gedaan 😊).

