

10 SLIMME SWAPS

Eet meer, niet minder!

Voor ongeveer dezelfde calorieën



✗ KLEINE PORTIE

✓ GROTE PORTIE



1		1 eetlepel pindakaas 90 kcal	→		300 g aardbeien 96 kcal
2		1 Mars 230 kcal	→		700 g aardbeien 224 kcal
3		4 Oreo's 212 kcal	→		8 bekertjes air popped popcorn 240 kcal
4		1 croissant 230 kcal	→		700 g watermeloen 210 kcal
5		Kleine portie chips 150 kcal	→		350 g aardappelen uit de airfryer 150 kcal
6		1 glas cola 140 kcal	→		450 g aardbeien 144 kcal
7		1 bol roomijs 140 kcal	→		450 g watermeloen 135 kcal
8		2 sneetjes wit brood met Nutella 250 kcal	→		Omelet van 3 eiwitten + groenten 250 kcal
9		Cheeseburger 300 kcal	→		Grote salade met kipfilet 300 kcal
10		50 g chocolade 270 kcal	→		850 g aardbeien 272 kcal

Waarom VOLUME KIEZEN?

-  Meer volume voor dezelfde calorieën
-  Langere verzadiging & minder honger
-  Licht voor je buik & beter voor je energie
-  Bewuster eten = slimmere keuzes
-  Perfect als je wilt afvallen én je fit wilt blijven voelen

Kies voor volume, niet voor minder!

 Barbara Gandolfi

 Volg mij voor meer tips: 
@barbaragandolfi_fit