



LIEF VOOR JE LIJF

10 SLIMME EETWISSELS VOOR VROUWEN IN DE OVERGANG

Meer energie, minder klachten op
een natuurlijke manier



www.blijmetjelijf.com



LIEF VOOR JE LIJF

De overgang is een periode van verandering – lichamelijk én mentaal. Je merkt misschien dat je energie schommelt, je humeur grilliger is of je lichaam anders reageert op voeding dan vroeger. Het goede nieuws? Met een paar simpele aanpassingen in je voeding kun je jouw lijf op een natuurlijke manier ondersteunen.

In dit e-book deel ik 10 praktische eetwissels. Geen streng dieet, maar haalbare en milde veranderingen met een groot effect. Wissels die passen bij jouw fase van het leven, en die je helpen je krachtig, kalm en vitaal te voelen.

Sandra 

EETWISSEL 1 – MEER GEZONDE VETTEN



WAAROM DEZE WISSEL?

Tijdens de overgang verandert je hormoonhuishouding, wat invloed heeft op je stemming, hartgezondheid en gewrichten. Gezonde vetten – met name omega 3 – kunnen je lichaam hierbij ondersteunen. Ze werken ontstekingsremmend, helpen je huid soepel te houden en ondersteunen je hersenen.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder stemmingswisselingen
- ✓ Betere concentratie
- ✓ Soepelere gewrichten
- ✓ Gezondere huid

PRAKTISCHE TIPS:

- Kies 2x per week voor vette vis zoals zalm, makreel of haring
- Voeg dagelijks een eetlepel gebroken lijnzaad toe aan je yoghurt of smoothie
- Snack met een handje walnoten of voeg ze toe aan je salade

EXTRA TIP: GEBRUIK

lijnzaadolie als dressing over je groenten of in een koude salade. Niet verhitten, zo blijven de goede vetten behouden.

WISSEL 2: WITTE PASTA → VOLKORENPASTA



WAAROM DEZE WISSEL:

Witte pasta bevat weinig vezels en zorgt voor een snelle piek in je bloedsuiker. Dit leidt tot dipjes, cravings en schommelingen in je energie en stemming. Volkoren, spelt- of linzenpasta geeft je meer vezels, langzamere koolhydraten en extra voedingsstoffen.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder energiedips na het eten
- ✓ Langdurig vol gevoel
- ✓ Betere stoelgang

PRAKTISCHE TIPS:

- Begin met een mix: half wit, half volkoren
 - Probeer ook eens linzen- of kikkererwtenpasta
 - Combineer met groenten, bonen en gezonde vetten
-

WISSEL 3: FRUITONTBIJT → ONTBIJT MET EIWITTEN + VETTEN + VEZELS

WAAROM DEZE WISSEL :

Een ontbijt van alleen fruit geeft een snelle suikerrush, gevolgd door een dip. Door eiwitten, gezonde vetten en vezels toe te voegen, start je je dag stabiel.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder behoefte aan tussendoortjes
- ✓ Meer focus en energie
- ✓ Langdurig verzadigd gevoel

VOORBEELDONTBIJT:

- Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt,
- Chiazaad, lijnzaad, bessen en walnoten

EXTRA TIP:

Download mijn 2 gratis e-books met heerlijke ontbijtjes. Je vindt ze [hier](#)



WISSEL 4: WITBROOD/CRACKERS →

VOLKORENBROOD/CRACKERS

WAAROM DEZE WISSEL:

Witbrood laat je bloedsuiker snel stijgen en dalen.
Volkoren zorgt voor een langzame afgifte van energie en meer voedingsstoffen.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder dipjes
- ✓ Meer vezels en B-vitamines
- ✓ Betere verzadiging

TIPS:

- Wissel af met haver crackers of roggebrood
- Combineer met eiwitten (ei, hummus, kipfilet)



WISSEL 5: VLEESWAREN → PURE KIP, VIS OF PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN



WAAROM DEZE WISSEL :

Vleeswaren bevatten veel zout, nitriet en verzadigde vetten. Kies liever voor pure eiwitten zoals gegrilde kip, vette vis of plantaardige opties zoals tofu of linzen.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder opgeblazen gevoel
- ✓ Betere spierbehoud
- ✓ Betere stemming (omega-3 uit vis)

RECEPTIDEE:

- Lunchsalade met zalm, avocado, spinazie en olijfolie
 - Volkorenboterham met hummus, avocado, ei en tomaatjes.
-

EETWISSEL 6 – KIES VAKER VOOR VERRIJKTE SOJAMELK

WAAROM DEZE WISSEL

Sojamelk is een plantaardig alternatief voor koemelk dat niet alleen aardig is voor je spijsvertering, maar ook boordevol fyto-oestrogenen zit. Deze natuurlijke stofjes bootsen het effect van oestrogeen na in het lichaam. En dat is precies wat je lijf goed kan gebruiken tijdens de overgang, wanneer je eigen oestrogeenspiegel daalt.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder opvliegers
- ✓ Minder stemmingswisselingen
- ✓ Betere botgezondheid (zeker als je kiest voor verrijkte sojamelk met calcium & vitamine D)
- ✓ Lactosevrij en lichter verteerbaar

PRAKTISCHE TIPS:

- Kies bij voorkeur voor verrijkte ongezoete sojamelk (kijk op het etiket naar calcium en vitamine D)
- Gebruik sojamelk in je havermout, koffie of smoothie
- Maak er pannenkoeken, chiapudding of een romige soep mee

LET OP:!

Andere plantaardige melksoorten (zoals amandel- of havermelk) bevatten meestal geen fyto-oestrogenen. Die gezondheidsvoordelen zijn specifiek voor soja.



WISSEL 7: ROOMBOTER → PLANTAARDIGE VETTEN



WAAROM DEZE WISSEL:

Verzadigde vetten uit boter kun je beter deels vervangen door plantaardige vetten. Deze zijn rijk aan omega-9 en ondersteunen je hart, huid en hormoonhuishouding.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Minder ontstekingen
- ✓ Gladdere huid
- ✓ Betere vetverbranding

TIP:

Doe avocado of halvarine op brood of amandelpasta of 100% pindakaas op een volkorencracker.

WISSEL 8: DAGELIJKSE ALCOHOL →

KRUIDENTHEE OF ALCOHOLVRIJ



WAAROM DEZE WISSEL :

Alcohol verstoort je slaap, beïnvloedt je hormonen en kan opvliegers verergeren. Even pauze nemen geeft vaak direct resultaat. Je lever zal eerst alcohol uit je lijf willen zuiveren, hierdoor is er geen ruimte om je hormonen af te breken.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Diepere slaap
- ✓ Minder opvliegers
- ✓ Meer helderheid en rust

TIP:

Maak een mooie avondroutine met een warme kruidenthee of een alcoholvrije mocktail.

WISSEL 9: SNACK CHIPS OF ZOET →

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN OF PURE CHOCOLADE



WAAROM DEZE WISSEL :

Zout en suiker zorgen voor schommelingen in je bloedsuiker, energie en stemming. Kies voor snacks met vezels, eiwitten en antioxidanten.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Geen suikerdip
- ✓ Minder eetbuien
- ✓ Toch genieten zonder schuldgevoel

SNACKIDEE:

- Geroosterde kikkererwtten met paprikapoeder
 - Pure chocolade (min. 85%) met een paar noten
-

WISSEL 10: GEEN LUNCH OF SNELLE HAP →

EIWITRIJKE, VULLENDE LUNCH

WAAROM DEZE WISSEL:

Een voedzame lunch houdt je stabiel tot het avondeten, voorkomt snaaïen en ondersteunt spierbehoud en focus.

WAT MERK JE ERVAN?

- ✓ Geen energiedip in de middag
- ✓ Meer concentratie
- ✓ Minder behoefte aan zoet later op de dag

WAT MOET EEN VOEDZAME LUNCH BEVATTEN?

- Bron van vezelrijke koolhydraten (volkorenbrood, volkorenwrap, volkorencouscous, volkorenpasta)
 - Groente (paprika, tomaat, komkommer, sla, enz.)
 - Bron van eiwit (onbewerkt vlees, vis of vleesvervanger, ei, (plantaardige) zuivel, peulvruchten)
 - Gezonde vetten (plantaardige olie, avocado, notenpasta, halvarine)
 - Een glas vocht (water, thee zonder suiker, koffie zonder suiker of melk)
-



SAMENVATTING / CHECKLIST

- ✓ Kies vaker volkoren dan wit
- ✓ Voeg gezonde vetten toe (avocado, noten, olijfolie)
- ✓ Eet 2x per week vette vis of neem omega-3
- ✓ Begin de dag met eiwitten en vetten
- ✓ Drink minder alcohol voor betere nachtrust
- ✓ Kies voor pure en plantaardige eiwitten
- ✓ Laat je voeding eens analyseren en ontvang een persoonlijk voedingsadvies



sandra@blijmetjelijf.com

www.blijmetjelijf.com

AFSLUITING

Deze 10 eetwissels zijn kleine stappen met grote impact. Geef je lichaam de ondersteuning die het verdient met rust, voeding en liefde. Je hoeft het niet perfect te doen. Begin bij wat nu voor jou werkt. Doe het stapje voor stapje en maak niet alle wissels tegelijk.

Wil je persoonlijk advies? Of een voorbeeld-dagmenu met deze wissels? Neem contact met me op en maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

*Je bent niet alleen
en je hoeft het niet
alleen te doen.*

sandra@blijmetjelijf.com
www.blijmetjelijf.com

