

# Slimme Eetwissels

*250 gezondere keuzes  
die je direct kunt toepassen*



[www.teamantonis.nl](http://www.teamantonis.nl)



# De kracht van jouw eetkeuzes

Als het gaat om gezondheid en afvallen, wordt vaak gedacht dat sporten de sleutel is. Maar wist je dat voeding verantwoordelijk is voor 80% van jouw resultaat en beweging slechts 20%?

Dat betekent dat zelfs als je regelmatig traint, je zonder de juiste eetkeuzes niet het gewenste effect zult bereiken. Eten gaat niet alleen over calorieën tellen, maar vooral over kwaliteit en consistentie.

Kleine dagelijkse aanpassingen kunnen al een groot verschil maken in hoe je je voelt en hoe je lichaam reageert. Dit e-book helpt je om bewuste, slimme eetwissels te maken zonder in te leveren op smaak en voldoening.

Met 250 slimme eetwissels ontdek je eenvoudige en haalbare alternatieven voor alledaagse voedingsmiddelen, waardoor je gezondere keuzes kunt maken zonder het gevoel van restrictie.

## Hoe dit E-Book te gebruiken

Om het overzichtelijk te houden, hebben we de eetwissels opgedeeld in 5 categorieën. Per categorie krijg je 50 eetwissels, zodat je direct praktische aanpassingen kunt maken in je dagelijkse eetpatroon. Wil je uitgebreidere informatie over de recepten? Alle recepten zijn terug te vinden in mijn coachingsapp. Je kunt dit drie dagen geheel gratis uitproberen. Meld je aan [via deze link](#).

- 
1. **Ontbijt** – Start je dag sterk met voedzame keuzes.
  2. **Lunch & Diner** – Lichter en voedzamer eten zonder in te leveren op smaak.
  3. **Tussendoortjes** – Gezonde snacks zonder schuldgevoel.
  4. **Zoet & Hartig** – Genieten met een gezondere twist.
  5. **Dranken** – Slimme swaps voor minder suiker en meer hydratatie.

# 1.ontbijt: Start je dag sterk

Een goed ontbijt zet de toon voor de rest van je dag. Hier zijn 50 slimme wissels om je ochtend gezonder te beginnen.

Alle recepten zijn terug te vinden in mijn coachingsapp. Je kunt dit drie dagen geheel gratis uitproberen. Meld je aan [via deze link](#).

## In plaats van

1. Croissant met jam
2. Witte boterham met hagelslag
3. Ontbijtkoek
4. Kant-en-klare muesli met suiker
5. Chocopasta
6. Witte boterham met aardbeienjam
7. Cornflakes
8. Vruchtenyoghurt uit de supermarkt
9. Kant-en-klare pannenkoeken
10. Witte boterham met smeerkaas
11. Voorverpakte ontbijtrepen
12. Kant-en-klare smoothie
13. Scones met jam
14. Kant-en-klare granola
15. Croissant met kaas
16. Witte boterham met chocovlokken
17. Yoghurt met cruesli
18. Witte boterham met boter en suiker
19. Witte beschuit met hagelslag
20. Kant-en-klare ontbijtshake
21. Donut bij het ontbijt
22. Croissant met ham en kaas
23. Voorverpakte wafels
24. Kant-en-klare fruitsalade uit blik
25. Witte boterham met boter, speculoos
26. Gezoete vanilleyoghurt
27. Witte bagel met roomkaas

## Kies voor

- Volkoren boterham met pindakaas
- Volkoren boterham met 100% notenpasta
- Zelfgemaakte havermoutrepen zonder suiker
- Zelfgemaakte muesli met noten en zaden
- 100% notenpasta of pure chocolade spread
- Volkoren boterham met hüttenkäse en verse aardbeien
- Havermout met fruit en noten
- Griekse yoghurt met verse blauwe bessen
- Bananenpannenkoeken met havermout
- Volkoren boterham met hüttenkäse en radijs
- Zelfgemaakte haverrepen met noten en dadels
- Zelfgemaakte smoothie met spinazie, banaan en amandelmelk
- Volkoren toast met kwark en honing
- Zelfgemaakte granola met havermout en amandelen
- Volkoren cracker met cottage cheese en komkommer
- Volkoren boterham met pindakaas en banaan
- Griekse yoghurt met zelfgemaakte notengranola
- Volkoren boterham met appelplakjes en kaneel
- Volkoren cracker met avocado en peper
- Zelfgemaakte proteïnesmoothie met havermelk en bosbessen
- Havermout met ongezoete cacao-poeder en noten
- Volkoren boterham met magere kaas en tomaat
- Zelfgemaakte eiwitpannenkoeken met amandelmeel
- Vers gesneden fruit met magere kwark
- Volkoren boterham met amandelpasta en pure chocolade snippers
- Magere kwark met vanille-extract en noten
- Volkoren bagel met hummus en komkommer

# 1.ontbijt: Start je dag sterk

## In plaats van

Chocoladecroissant  
Witte boterham met honing  
Kant-en-klare ontbijtkoekrepen  
Muffin bij het ontbijt  
Witte pistolet met boter en jam  
Churros of zoete gebakjes bij het ontbijt  
Kant-en-klare eiersalade op brood  
Witte boterham met boter en hagelslag  
Kant-en-klare proteïneshake  
Gezoete mueslireep  
Croissant met jam en poedersuiker  
Kant-en-klare havermout met suiker  
Witte boterham met salami  
Gesuikerde kaneelbroodjes  
Chocoladekoekjes bij het ontbijt  
Kant-en-klare fruityoghurt  
Witte toast met boter en suiker  
Witte pistolet met boter en kaas  
Kant-en-klare ontbijtcake  
Suikerrijke havermoutpap uit pak  
Witte boterham met boter en chocopasta

## Kies voor

Volkoren cracker met pure chocolade en pindakaas  
Volkoren boterham met cottage cheese en een beetje honing  
Zelfgemaakte haverrepen met amandelboter  
Havermout met banaan en walnoten  
Volkoren pistolet met hüttenkäse en tomaat  
Zelfgemaakte bananenbroodmuffins zonder suiker  
Zelfgemaakte eiersalade met Griekse yoghurt en mosterd  
Volkoren boterham met cottage cheese en frambozen  
Zelfgemaakte smoothie met proteïnepoeder, spinazie en amandelmelk  
Zelfgemaakte energiereep met noten en zaden  
Volkoren cracker met amandelpasta en verse aardbeien  
Zelfgemaakte havermoutpap met kaneel en amandelen  
Volkoren boterham met hummus en plakjes komkommer  
Zelfgemaakte volkoren kaneelbroodjes zonder suiker  
Havermoutkoekjes met pure chocolade en noten  
Magere kwark met vers gesneden fruit  
Volkoren toast met appel en kaneel  
Volkoren pistolet met cottage cheese en radijs  
Zelfgemaakte bananenbrood zonder suiker  
Havermout met ongezoete amandelmelk en lijnzaad  
Volkoren boterham met notenpasta en cacaonibs

# 2. Lunch & Diner:

## Voedzaam en vullend

Maak je hoofdmaaltijden voedzaam en verzadigend met deze 50 swaps.

Alle recepten zijn terug te vinden in mijn coachingsapp. Je kunt dit drie dagen geheel gratis uitproberen. Meld je aan [via deze link](#).

### In plaats van

Witte boterham met hagelslag  
Witte boterham met chocopasta  
Witte boterham met salami  
Witte boterham met leverpastei  
Croissant met kaas  
Panini met ham en kaas  
Voorverpakte tosti met wit brood  
Knakworsten in bladerdeeg  
Fastfood cheeseburger  
Fastfood kipnuggets  
Diepvriespizza  
Kant-en-klare lasagne  
Patat met mayonaise  
Kapsalon  
Witte rijst met zoetzure saus uit een potje  
Bami of nasi uit een pakje  
Kant-en-klare aardappelpuree  
Friet uit de airfryer met fritessaus  
Kant-en-klare maaltijdsalade  
Pasta carbonara met roomsaus  
Pasta bolognese uit een potje  
Woksaus uit een flesje  
Pannenkoeken met stroop en suiker  
Poffertjes met boter en suiker  
Pita shoarma met knoflooksaus  
Döner kebab met broodje en saus  
Kant-en-klare gehaktballen  
Diepvries krokante kipfilet  
Diepvries cordon bleu

### Kies voor

Volkoren boterham met pindakaas en banaan  
Volkoren boterham met 100% notenpasta  
Volkoren boterham met kipfilet en rucola  
Volkoren boterham met hummus en komkommer  
Volkoren croissant met avocado en ei  
Volkoren panini met mozzarella, tomaat en basilicum  
Zelfgemaakte volkoren tosti met magere kaas  
Wrap met kipfilet en veel groenten  
Zelfgemaakte runderburger met volkoren broodje  
Gegrilde kipstukjes met groenten en quinoa  
Zelfgemaakte volkoren pizzabodem met groentetoppings  
Zelfgemaakte lasagne met courgetteplakken in plaats van pasta  
Zoete aardappelfriet uit de oven  
Magere kapsalon met kip en Griekse yoghurt-knoflooksaus  
Zilvervliesrijst met kip en verse groenten  
Zelfgemaakte bami met volkoren noedels en veel groenten  
Gekookte aardappelen met groenten en zalm  
Airfryer friet van zoete aardappel met suikervrije ketchup  
Zelfgemaakte salade met tonijn, ei en olijfolie  
Volkoren pasta met tomatensaus en kip  
Volkoren spaghetti met zelfgemaakte saus van tomaat en gehakt  
Zelfgemaakte woksaus van sojasaus, gember en knoflook  
Pannenkoeken van haveremout met kwark en fruit  
Bananenpannenkoekjes zonder toegevoegde suikers  
Volkoren pita met gegrilde kip en yoghurtsaus  
Turkse dürüm met kipfilet en veel groenten  
Zelfgemaakte gehaktballen van mager rundergehakt  
Gegrilde kipfilet met kruiden en groenten  
Zelfgemaakte cordon bleu met volkoren paneerlaag

# 2. Lunch & Diner:

## Voedzaam en vullend

### In plaats van

Hotdog met ketchup en mosterd  
Pittige instant noedels  
Fastfood wrap met gefrituurde kip  
Broodje frikandel  
Broodje kroket  
Maaltijd uit blik (zoals ravioli )  
Magnetronmaaltijd met veel saus  
Kant-en-klare wokmaaltijd met saus  
Snacks uit de frituur (zoals bitterballen)  
Voorverpakte ceasarsalade met croutons  
Kaasfondue met wit stokbrood  
Grote portie spareribs met barbecuesaus  
Zwaar belegd stokbrood supermarkt  
Dubbele hamburger met friet  
Roomsoep uit blik  
Gegratineerde aardappelen met room  
Witte bolletjes met ham en boter  
Surinaamse broodjes met kip-kerrie  
Sushi met gefrituurde vulling en mayo  
Poké bowl met witte rijst en zoete saus  
Burrito met veel kaas en zure room

### Kies voor

Hotdog met kippenworst en volkoren broodje  
Zelfgemaakte noedelsoep met veel groenten  
Wrap met hummus, gegrilde groenten en feta  
Volkoren broodje met kipburger en sla  
Volkoren broodje met zelfgemaakte runderkroket  
Zelfgemaakte tomatensoep met kip en groenten  
Gezonde ovenschotel met zoete aardappel en groenten  
Zelfgemaakte wokmaaltijd met kip, sojasaus en groenten  
Gegrilde groenten met kip en hummusdip  
Caesar salade met kip, zonder croutons en met magere dressing  
Fondue van bouillon met groenten en kipfilet  
Gegrilde spareribs zonder suikerhoudende marinade  
Gezonde belegde volkoren baguette met kip en avocado  
Zelfgemaakte hamburger van mager gehakt zonder saus  
Zelfgemaakte groentesoep zonder room  
Gekruide geroosterde aardappelen zonder kaas en room  
Volkoren bolletje met hüttenkäse en tomaat  
Zelfgemaakte Surinaamse broodjes met kip en magere yoghurtsaus  
Sushi met zalm, komkommer en quinoa in plaats van witte rijst  
Poké bowl met bloemkoolrijst en eiwitrijkere toppings  
Gezonde burrito met bonen, kip en veel groenten

# 3. Tussendoortjes: Slimmer snacken

Snacks kunnen een valkuil zijn als ze vol zitten met suiker en ongezonde vetten. Met deze 50 alternatieven kun je slim snacken.

Alle recepten zijn terug te vinden in mijn coachingsapp. Je kunt dit drie dagen geheel gratis uitproberen. Meld je aan [via deze link](#).

## In plaats van

Melkchocoladereep  
Witte chocolade  
Kant-en-klare mueslireep met suiker  
Chips (paprika, naturel, bolognese)  
Gezouten noten  
Gesuikerde drop  
Gummybeertjes  
Kant-en-klare snackrepen  
Voorverpakte brownies  
Kant-en-klare proteïnerepen met suiker  
Chocoladebollen  
Slagroomsoesjes  
Candybars (Mars, Snickers, Twix)  
Witte boterham met chocopasta  
Gesuikerde yoghurt met vruchten  
Kant-en-klare smoothie uit de supermarkt  
Witte crackers met jam  
Gezouten popcorn met boter  
Zoute sticks  
Kaaskoekjes  
Voorverpakte wafels  
Frikandelbroodje  
Kant-en-klare kaasstengels  
Witte rijstwafels met chocolade  
Suikerrijke ontbijtkoek  
Voorverpakte cakejes  
Kant-en-klare warme chocolademelk  
Mini-donuts  
Kant-en-klare milkshake

## Kies voor

Pure chocoladereep (min. 85%)  
Cacao nibs met noten  
Zelfgemaakte mueslireep zonder toegevoegde suikers  
Zelfgemaakte popcorn zonder boter of zout  
Ongezouten notenmix  
Gedroogde abrikozen zonder suiker  
Zelfgemaakte fruitballetjes met dadels en noten  
Zelfgemaakte havermoutkoekjes zonder suiker  
Zelfgemaakte bananenbrood zonder suiker  
Proteïnerijke energiereep zonder toegevoegde suikers  
Kwark met pure chocolade snippers  
Volkoren rijstwafels met pindakaas  
Zelfgemaakte energyballs met amandelboter  
Volkoren cracker met hüttenkäse en komkommer  
Verse aardbeien met magere kwark  
Zelfgemaakte smoothie met spinazie, banaan en proteïnepoeder  
Volkoren crackers met hummus  
Zelfgemaakte ongezouten popcorn met paprikapoeder  
Volkoren toast met avocado en tomaat  
Zelfgemaakte kaaswafels met cottage cheese  
Volkoren wraps met kipfilet en sla  
Zelfgemaakte snackgroente met hummus  
Geroosterde kikkererwten met paprikapoeder  
Ongezoete rijstwafels met amandelpasta  
Zelfgemaakte granola zonder suiker  
Verse wortels met hummus  
Warme amandelmelk met kaneel  
Zelfgemaakte pannenkoekjes van banaan en ei  
Bevroren druiven als snack

# 3. Tussendoortjes: Slimmer snacken

## In plaats van

Snoepmix met winegums en zuurtjes  
Chocoladecroissant  
Pistachenoten met zout  
Gesuikerde notenmix  
Magnetronpopcorn met boter  
Kant-en-klare pudding  
Bladerdeeghapjes met kaas  
Witte rijstwafels met smeerkaas  
Kant-en-klare energy drink  
Suikerrijke fruitsalade uit blik  
Suikerrijke kauwgomballen  
Voorverpakte cheesecake  
Magnetronmaaltijdsnacks  
Kant-en-klare fruitrepen met veel suiker  
Gezouten pretzels  
Bladerdeeghapjes met vlees  
Gezouten borrelnoten  
Kant-en-klare cappuccino met siroop  
Voorverpakte chocoladekoekjes  
Gesuikerde granola

## Kies voor

Ongezouten notenmix met rozijnen  
Volkoren cracker met pure chocoladepasta  
Ongezouten pistachenoten  
Notenmix zonder toegevoegde suikers  
Zelfgemaakte popcorn met kokosolie en zeezout  
Griekse yoghurt met vers fruit en kaneel  
Volkoren toast met hüttenkäse en cherrytomaatjes  
Volkoren rijstwafels met hummus  
Suikervrije energiedrank of bruiswater met citroen  
Verse fruitsalade met noten  
Suikervrije kauwgom  
Kwark met een klein beetje honing en nootjes  
Zelfgemaakte eiwitrijke snacks (zoals protein balls)  
Zelfgemaakte havermoutrepen met noten en zaden  
Ongezouten popcorn  
Volkoren toast met kipfilet  
Ongezouten amandelen of walnoten  
Zwarte koffie of cappuccino met ongezoete amandelmelk  
Havermoutkoekjes zonder toegevoegde suikers  
Zelfgemaakte granola met havermout, zaden en noten

# 4. Zoet & Hartig: (Ge)zondig genieten

Geniet van snacks en treats zonder in te leveren op gezondheid.

Alle recepten zijn terug te vinden in mijn coachingsapp. Je kunt dit drie dagen geheel gratis uitproberen. Meld je aan [via deze link](#).

## In plaats van

### 25 Zoete Keuzes

Roomijs  
Taart met slagroom  
Suikerrijke chocoladerepen  
Gezoete donuts  
Marshmallows  
Suikerrijke koekjes  
Frisdrank met toegevoegde suikers  
Gummy bears  
Suikerhoudende energierepen  
Chocopasta  
Wafel met suiker en chocolade  
Cupcakes met veel glazuur  
Suikerhoudende ontbijtgranen  
IJsjes uit de winkel met veel suiker  
Suikerrijke cake  
Gezoete yoghurt met smaakstoffen  
Slushpuppy met siroop  
Gezoete sojamelk  
Suikerhoudende koekjes uit de winkel  
Snoepjes met toegevoegde suikers  
Gezoete smoothies met ijs en suiker  
Suikerhoudende energiedranken  
Fristi  
Suikerhoudende kant-en-klare milkshakes  
Chocolade met een laag suikergehalte

## Kies voor

Griekse yoghurt met vers fruit  
Gezonde havermoutmuffins met fruit  
Pure chocolade met 70% cacao of meer  
Gezonde zelfgemaakte donuts met banaan en havermout  
Gedroogd fruit zoals vijgen of abrikozen  
Zelfgemaakte havermoutkoekjes zonder toegevoegde suikers  
Water met citroen of komkommer  
Gedroogde vruchten of een handjevol amandelen  
Zelfgemaakte energierepen met noten en gedroogde vruchten  
Notenpasta zonder toegevoegde suikers  
Gezonde havermoutwafels  
Zelfgemaakte volkoren cupcakes met fruit  
Suikervrije havermout of volkoren granola  
Frozen yoghurt met vers fruit  
Gezonde bananenbrood met volkorenmeel  
Griekse yoghurt met vers fruit en een beetje honing  
Zelfgemaakte ijsjes van bevroren fruit  
Ongezoete amandelmelk  
Zelfgemaakte gezonde koekjes met havermout  
Vers fruit zoals bessen of een appel  
Smoothies gemaakt van verse groenten en fruit  
Water met munt en citroen  
Gezonde groene smoothies met groenten en fruit  
Zelfgemaakte proteïneshakes met ongezoet plantaardig eiwit  
Donkere chocolade met een hoog cacaogehalte (85% of hoger)

# 4. Zoet & Hartig: (Ge)zondig genieten

## In plaats van

### 25 Hartige Keuzes

Chips  
Gefrituurde snacks  
Zoute pinda's  
Fastfood hamburgers  
Kant-en-klare kant-en-klare pizza's  
Krokante bitterballen  
Nacho's met gesmolten kaas  
Frituurhapjes met mayonaise  
Frituurproducten zoals frikandellen  
Hotdogs  
Zoute gezouten nootjes  
Geroosterde chips met zout  
Gefrituurde kipnuggets  
Pizza met veel vet en kaas  
Witte broodjes met bewerkte vleeswaren  
Kant-en-klare snacks uit de automaat  
Belegde toast met kaas  
McDonald's frietjes  
Gezouten popcorn  
Gevulde bladerdeeghapjes  
Salami en bewerkte vleeswaren  
Gevulde koeken  
Smaken van kant-en-klare soep uit blik  
Franse frietjes met mayonaise  
Gefrituurde loempia's

## Kies voor

Zelfgemaakte groentechips  
Geroosterde kikkererwten of linzen  
Ongezouten gemengde noten  
Zelfgemaakte volkoren hamburgers met magere eiwitten  
Zelfgemaakte pizza met volkoren bodem en groenten  
Gezonde zelfgemaakte bitterballen met linzen of kikkererwten  
Zelfgemaakte nacho's van volkoren tortilla's met gesmolten kaas  
Gezonde guacamole met groenten  
Zelfgemaakte groenteburgers  
Gezonde volkoren wraps met kip en groenten  
Ongezouten notenmix  
Zelfgemaakte ovengebakken chips van zoete aardappel  
Zelfgemaakte ovengebakken kipnuggets met volkoren paneermeel  
Gezonde zelfgemaakte pizza met een bloemkoolbodem  
Volkorenbrood met magere eiwitten en groenten  
Gezonde snacks zoals groenten met hummus  
Toast van volkorenbrood met avocado  
Zelfgemaakte ovengebakken frietjes van zoete aardappel  
Zelfgemaakte popcorn zonder boter of zout  
Ovengebakken bladerdeeghapjes met groenten  
Magere eiwitrijke vleeswaren zoals kalkoenfilet  
Gezonde volkoren crackers met een stuk kaas  
Zelfgemaakte verse soep van groenten  
Zelfgemaakte ovengebakken frieten van wortelen of zoete aardappel  
Zelfgemaakte loempia's met groenten

# 5. Dranken:

## Hydratatie zonder suikers

Wat je drinkt, kan een grote impact hebben op je calorie-inname. Maak slimmere keuzes met deze 50 drankenwissels.

Alle recepten zijn terug te vinden in mijn coachingsapp. Je kunt dit drie dagen geheel gratis uitproberen. Meld je aan [via deze link](#).

### In plaats van

Frisdrank met suiker  
Energiedrank met suiker  
IJsthee met suiker  
Chocolademelk uit een pakje  
Melkshake met slagroom en siroop  
Kant-en-klare smoothie met fruitsuiker  
Kant-en-klare sportdrank met suiker  
Vruchtensap uit een pak  
Suikerhoudende kokoswaterdrankjes  
Frappuccino met slagroom en siroop  
Koffie met siroop en volle melk  
Thee met honing en suiker  
Melk met anijs- of chocoladesmaak  
Cocktails met likeur en frisdrank  
Kant-en-klare ijskoffie met siroop  
Glühwein met toegevoegde suikers  
Sterke drank met frisdrankmixers  
Bier met een hoog alcoholpercentage  
Mixdranken met frisdrank  
Kant-en-klare chocolademelk, slagroom  
Limonade uit een pak  
Slagroomlikeur en romige koffielikeuren  
Wijncocktails met suikerrijke sappen  
Suikerrijke kombucha  
Grote hoeveelheid vruchtensmoothies  
Warme chocolademelk, marshmallows  
Suikerhoudende koffie uit automaten  
Kant-en-klare drinkyoghurt met suiker  
Ice tea uit een fles

### Kies voor

Bruisend water met citroen of munt  
Suikervrije energiedrank  
Ongezoete ijsthee  
Zelfgemaakte cacao drank met magere melk en cacao poeder  
Smoothie van magere kwark, bessen en lijnzaad  
Zelfgemaakte sportdrank met water en zout  
Water met een scheutje citroensap  
Kokoswater zonder toegevoegde suikers  
Zwarte koffie zonder suiker  
Thee zonder suiker of honing  
Melk of havermelk zonder toegevoegde suikers  
Zelfgemaakte cocktails met bruisend water en limoen  
Ijskoffie met amandelmelk zonder suiker  
Rode wijn (met mate)  
Water met munt en sinaasappelpartjes  
Sterke drank met bruisend water en citroen  
Alcoholvrij bier  
Suikervrije mixdrankjes met bruisend water  
Magere chocolademelk met cacao poeder en zoetstof  
Zelfgemaakte limonade met citroen en zoetstof  
Water met schijfjes komkommer en munt  
Droge witte of rode wijn (met mate)  
Wijncocktail met bruiswater en vers fruit  
Kombucha zonder toegevoegde suikers  
Smoothie met groenten en fruit zonder toegevoegde suiker  
Warme chocomelk met ongezoet cacao poeder, plantaardige melk  
Zwarte koffie of koffie met een scheutje plantaardige melk  
Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt met vers fruit  
Ijsthee zonder toegevoegd suiker/ zelfgemaakte ijsthee

# 5. Dranken:

## Hydratatie zonder suikers

### In plaats van

Fruitsappen met toegevoegde suikers  
Suikerrijke ijskoffie uit de supermarkt  
Kant-en-klare melkdrankjes met smaak  
Kant-en-klare proteïnedrank  
Alcoholische mixdrankjes  
Slushpuppy met siroop  
Gezoete sojamelk  
Cocktails met vruchtensappen en siroop  
Grote bekertjes frisdrank  
Zoete ciders  
Sterke alcohol met siroopmixers  
Irish coffee met slagroom en suiker  
Groot blik energiedrank  
Kant-en-klare koude chocolademelk  
Cafeïnehoudende frisdrank  
Voorverpakte bubble tea met suiker  
Grote hoeveelheid suikerrijke smoothie  
Cappuccino met volle melk en suiker  
Melk met karamel- of vanillesmaak  
Grote mok thee met honing en suiker  
Fruitwater uit een flesje  
Alcoholische punch met siroop

### Kies voor

Versgeperste fruitsap zonder extra suiker of water met citroen  
Iced coffee zonder suiker of met plantaardige melk  
Plantaardige melk met een vleugje vanille of cacao  
Zelfgemaakte proteïneshake met eiwitpoeder, water of melk  
Cocktails met vers fruit en bruiswater, zonder suikerhoudende mixers  
Zelfgemaakte slush met bevroren fruit en water  
Ongezoete sojamelk of een andere plantaardige melk  
Cocktails met vers fruit, kruiden en bruiswater  
Zelfgemaakte infused water of bruiswater met fruit  
Cider zonder toegevoegde suikers of een lichte, ongezoete appelcider  
Alcohol gemengd met bruiswater en vers fruit  
Irish coffee zonder suiker en met een scheutje plantaardige melk  
Groene thee of zelfgemaakte iced matcha latte zonder suiker  
Koude chocolademelk van ongezoete cacao poeder en melk  
Koffie of groene thee zonder suiker  
Zelfgemaakte bubble tea met chiazaad en een beetje honing  
Smoothie met groente, fruit en een handvol noten of zaden  
Cappuccino met plantaardige melk zonder suiker  
Ongezoete plantaardige melk met een vleugje vanille-extract  
Thee zonder suiker, eventueel met een schijfje citroen  
Zelfgemaakt infused water met fruit en kruiden  
Alcoholische punch met vers fruit en bruiswater

# Tijd voor actie: Jouw gezonde eetwissels starten hier

Je hebt nu 250 slimme eetwissels in handen – krachtige, eenvoudige keuzes die je gezondheid kunnen transformeren zonder dat je hoeft in te leveren op smaak of plezier. Maar onthoud: kennis is pas waardevol als je het toepast. Kies vandaag al één eetwissel en zet de eerste stap naar een gezondere en energiekere versie van jezelf.

Dit e-book is samengesteld door **Antonis Diakakis**, online coach en specialist in duurzame leefstijlveranderingen. Met jarenlange ervaring in het begeleiden van drukbezette professionals en ouders, helpt hij zijn cliënten om blijvende resultaten te behalen op een manier die bij hun leven past. Zijn aanpak is persoonlijk, praktisch en gericht op haalbare stappen die écht werken.

## Zet nu de volgende stap

Wil je deze eetwissels moeiteloos in je dagelijkse routine integreren? Start vrijblijvend 3 dagen gratis met mijn coachingsapp – jouw persoonlijke ondersteuning voor een gezondere levensstijl. Kies uit duizenden gezonde gerechten die voor jou op maat worden berekend, volg een op maat gemaakt bewegings of workout plan en krijg inzicht in jouw progressie.

💡 Probeer het gratis en ontdek hoe eenvoudig gezonder leven kan zijn!  
Meld je aan [via deze link](#).

Begin vandaag – jouw gezonde transformatie start hier!