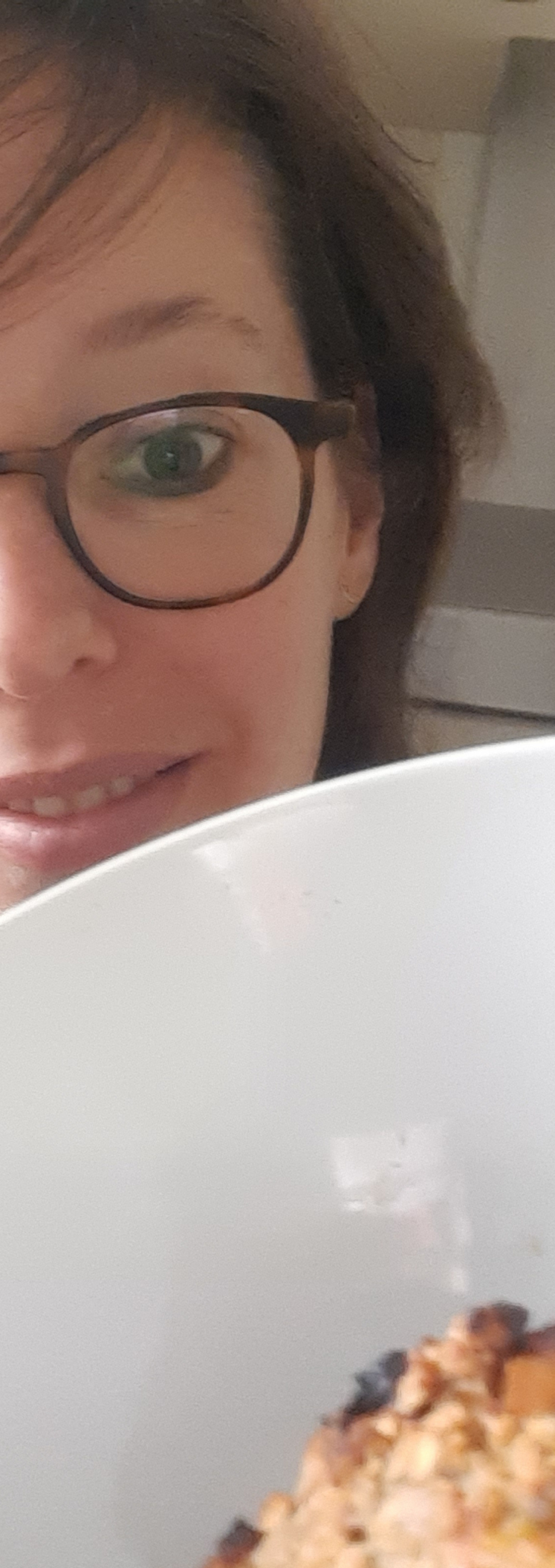




Elly's favoriete producten

Deze producten heb ik altijd in huis om gezonde gerechten te maken.





Wat leuk dat je mijn ebook met mijn favoriete producten hebt aangevraagd.

Mijn naam is Elly en ik wil graag vrouwen helpen om beter voor zichzelf te zorgen. Om gezonder te eten, meer te bewegen en om mentaal sterker te worden.

Ik geloof dat je door een gezonde leefstijl te creëren die bij jouw persoonlijke voorkeuren past, je meer energie en geluk gaat ervaren in je leven. Zit je lekkerder in je vel, dan werkt dit ook op zowel fysiek als mentaal vlak. Wie wil dat niet?

Hoe fijn is het om gezonder te gaan eten in je eigen tempo, stap voor stap met niet te moeilijke, gezonde recepten.





Om jou alvast een idee te geven en jou op weg te helpen, geef ik graag mijn favoriete producten. Deze heb ik altijd in huis. Het voordeel is dat je altijd iets gezonds in je kastje hebt om iets lekkers op tafel te zetten. De meeste recepten heb je binnen 15 minuten klaar. Ben jij jezelf aan het vullen of voeden?



Deze producten koop ik bij de Albert Heijn bij mij in de buurt. De Albert Heijn heeft veel glutenvrije producten te koop, maar andere producten zijn ook vast te koop bij andere supermarkten.

Ik eet glutenvrij omdat ik een prikkelbare darm heb. Door deze producten te eten heb ik meer energie, een rustiger huid en een minder opgeblazen buik.



1

Boekweitmeel
Met boekweitmeel maak ik o.a. pannenkoekjes, koekjes en bananenbrood

Havermout

Met havermout maak ik o.a. pap, doe het door de yoghurt en ik bak er pannenkoekjes, koekjes en cake mee

2





3

Kokosmelk

Kokosmelk doe ik vaak in mijn smoothie en ik gebruik het vaak door mijn soepen en sauzen ipv room.

Hummus

Hummus smeer ik op rijstewafels en ik dip er mijn tussendoortjes zoals bleek-selderij in.

4





5

Diepvriesfruit
Zin in een smoothie? Ik heb altijd
diepvriesfruit in huis. Groente
erbij en klaar!

Rijstewafels

Rijstewafels met hummus of met
heerlijke pindakaas met banaan.
Rijstewafels met zalm en avocado
is ook genieten!

6

