

Vrouw
in Balans
Leefstijl

Gebruik
CHATgpt om je
eigen maaltijden
samen te stellen

STAP IN HET LEVEN VAN DE
GEZONDE, VITALE, SLANKE VROUW
OM HAAR TE WORDEN

Inleiding: Ontdek de vrijheid van gezond eten

Welkom! Wat geweldig dat je de keuze hebt gemaakt om dit e-book te lezen. Hierin deel ik met jou hoe je met behulp van ChatGPT moeiteloos je eigen dagmenu's kunt samenstellen. Mijn doel is om je te inspireren om gezonde keuzes te maken die bij jouw levensstijl passen, zonder gedoe of ingewikkelde recepten.

Dit e-book is gebaseerd op mijn jarenlange expertise op het gebied van voeding, hormonen en mindset. Met de Vrouw in Balans Leefstijl help ik vrouwen zoals jij om op een eenvoudige en duurzame manier gezond, energiek en slank te worden en te blijven. Alles wat je hier leest, is goed onderbouwd en past perfect binnen de filosofie van de Vrouw in Balans Methode.

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het draait niet om strikte diëten of verboden voedingsmiddelen, maar om balans en bewustwording. Met behulp van ChatGPT ontdek je hoe je, met maximaal 5 ingrediënten, heerlijke en voedzame maaltijden kunt maken die je gewoon in de supermarkt kunt halen.

Dit e-book is jouw gids om gezond eten leuk, makkelijk en haalbaar te maken voor jezelf en je gezin.

Waarom ChatGPT gebruiken voor jouw dagmenu's?

Veel vrouwen vinden het lastig om gezonde maaltijden samen te stellen die niet alleen voedzaam zijn, maar ook eenvoudig te bereiden. Misschien herken je dit: je wilt graag gezonder eten, maar blijft terugvallen op dezelfde gerechten of kiest voor kant-en-klaarmaaltijden omdat het gewoon sneller en makkelijker is. Hier komt ChatGPT in beeld.

Wat zijn de voordelen?

1. Nieuwe dingen uitproberen

Soms heb je gewoon wat inspiratie nodig om iets nieuws te koken. ChatGPT helpt je met frisse ideeën die passen bij jouw smaak en voedingsdoelen. Het maakt gezond eten spannend en gevarieerd.

2. Eenvoudige en snelle recepten

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Door te kiezen voor recepten met maximaal 5 ingrediënten, bespaar je tijd en hou je het leuk voor jezelf. Dit maakt het makkelijker om gezonde keuzes vol te houden.

3. Vrijheid om te genieten

Eén van de kernprincipes van de Vrouw in Balans Leefstijl is dat je alles kunt eten, zolang je bewust bent van de hoeveelheden. Door ChatGPT te gebruiken, leer je dat gezond eten niet betekent dat je dingen moet opgeven. Je kunt genieten van alle smaken, zolang je je dagmenu's afstemt op jouw behoeften.

4. Praktisch en flexibel

Of je nu een drukke dag hebt of juist tijd over hebt om in de keuken te staan, ChatGPT helpt je om maaltijden te bedenken die passen bij jouw schema. Geen stress meer over wat je nu weer moet koken – je hebt altijd inspiratie binnen handbereik.

Hoe gebruik je ChatGPT om jouw dagmenu's samen te stellen?

Het samenstellen van gezonde dagmenu's wordt kinderspel met ChatGPT. Hier zijn enkele tips om het meeste uit deze tool te halen:

1. Stel specifieke vragen over calorieën

Wil je afvallen of gewoon je energie op peil houden? Geef aan hoeveel calorieën jouw maaltijden mogen bevatten. Bijvoorbeeld: “Stel een dagmenu samen met 1500 calorieën, verdeeld over 3 maaltijden” of “Geef een gezond ontbijt van 350 calorieën.”

2. Gebruik ChatGPT voor afzonderlijke eetmomenten

Je kunt ChatGPT ook vragen om specifieke maaltijden samen te stellen. Denk aan: “Bedenk een diner van 500 calorieën dat binnen 30 minuten klaar is” of “Geef me een gezonde lunch met volkorenbrood.”

3. **Werk met ingrediënten die je al in huis hebt**

Om voedselverspilling te voorkomen, kun je ChatGPT vragen om recepten te bedenken met wat je in je koelkast hebt liggen. Dit bespaart tijd én geld.

4. **Probeer nieuwe combinaties**

Wil je meer variatie in je eetpatroon? Vraag ChatGPT om vegetarische gerechten, kindvriendelijke maaltijden, of recepten voor een specifieke voedingsstijl. Dit houdt het spannend en maakt gezond eten leuker.

20 Handige Prompts om jouw eigen dagmenu te maken

1. "Stel een dagmenu samen van 1500 calorieën met 3 eenvoudige maaltijden."
2. "Geef me een recept voor een ontbijt met eiwitten en volkoren producten."
3. "Wat is een gezinsvriendelijk avondgerecht met kip en groenten?"
4. "Stel een lunch samen met volkorenbrood, gezonde vetten en veel groenten."
5. "Creëer een vegetarisch dagmenu dat ook geschikt is voor kinderen."
6. "Geef een eenvoudig recept met zalm, quinoa en groenten voor het diner."
7. "Maak een gezond dagmenu voor een drukke werkweek."
8. "Stel een menu samen met seizoensgroenten voor de herfst."
9. "Geef me een glutenvrije en zuivelvrije lunchoptie."
10. "Wat is een gezond dessert zonder toegevoegde suikers?"
11. "Bedenk een ontbijt dat rijk is aan eiwitten en gezonde vetten."
12. "Wat is een snelle avondmaaltijd met kipfilet en couscous?"
13. "Geef een eenvoudig recept met eieren voor na het sporten."
14. "Stel een menu samen voor vrouwen in de overgang, gericht op vetverbranding."
15. "Bedenk een zomerse salade die geschikt is als hoofdmaaltijd."
16. "Stel een diner samen met rundvlees en verse groenten."
17. "Creëer een dagmenu voor gewichtsverlies met maximaal 5 ingrediënten per maaltijd."
18. "Geef me een idee voor een gezonde maaltijd met vis."
19. "Wat zijn kindvriendelijke gerechten voor een drukke doordeweekse avond?"
20. "Bedenk een gezinsvriendelijk gerecht dat snel en makkelijk is."

Voorbeeld Dagmenu

volgens de Vrouw in Balans Methode (1300 kcal)

Ontbijt (350 kcal)

- 200 gram magere Griekse yoghurt
- 15 gram amandelen
- 1 kleine appel, in stukjes gesneden

Lunch (450 kcal)

- Twee sneetjes volkorenbrood
- 50 gram kipfilet
- Een plak 30+ kaas (20 gram)
- Een halve avocado, in plakjes
- 1 appel

Avondeten (550 kcal)

- 100 gram gegrilde kipfilet
- 150 gram gekookte volkoren couscous
- 200 gram gestoomde broccoli en wortelen
- 1 eetlepel olijfolie

Snack (150 kcal)

- Een stukje pure chocolade (20 gram) bij een kop thee

Jij hebt de regie in handen

Wat fantastisch dat je tot hier bent gekomen! Ik hoop dat dit e-book je heeft laten zien hoe eenvoudig en leuk gezond eten kan zijn met de hulp van ChatGPT. Stel je eens voor hoe bevrijdend het voelt om moeiteloos dagmenu's samen te stellen, zonder stress of gedoe, gewoon afgestemd op wat jij en je gezin nodig hebben.

Laat jezelf verrassen door de vrijheid die het je geeft. Want ja, gezond eten mag simpel zijn, plezierig én helemaal passen bij jouw leven. Ga ervoor, experimenteer, en voel hoe je met elke maaltijd dichterbij jouw gezonde, energieke en gebalanceerde zelf komt.

Wil je écht volledig voor jezelf gaan en alles leren over **blijvend en gezond afvallen** met de unieke combinatie van **mindset, voeding en hormonen**?

Dan is mijn online programma iets voor jou! 🌸

In dit programma ontdek je hoe je nu al kunt leven als de gezonde, energieke vrouw die je wilt zijn, en leer je stap voor stap hoe je dit duurzaam kunt integreren in je leven.

Wat krijg je?

- Zes modules met videolessen waarin ik je alle kennis, inspiratie en motivatie geef zodat ook jij blijvend en gezond kan afvallen.
- Levenslang toegang tot het programma en de online community incl, aanvullende videos' en inspirerende e-boeken.
- Iedere maand een nieuwe online masterclass over belangrijke & interessante onderwerpen incl Q&A.
- Antwoord op je vragen, die je kan stellen in de community.
- Het (digitale) Gezond Slank Leven Journal.
- 4 visualisaties/meditaties die je gaan helpen om jouw nieuwe duurzame gezonde, slanke leven vorm te geven.

De totale waarde is € 1295 –, nu vanaf € 29,- per maand of eenmalig € 299,-

👉 **KRIJG DIRECT TOEGANG**

Dit is jouw moment. Maak er iets moois van en geniet van de reis! ✨

Liefs,
Claudia

Ruimte voor aantekeningen

Vrouw
in Balans
Leefstijl

Claudia Vesters

06-23476435

info@claudiavesters.nl

www.claudiavesters.nl

Niets uit dit document mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Claudia Vesters e/o Vrouw in Balans Methode.