

EMPOWERED BY ILSE

EMPOWERED RESET

DE GRATIS MINIGIDS

*Sterker. Energieker.
Meer in balans.*



EIWITTEN / VROUWENGEZONDHEID / 8 RECEPTEN

01 / WELKOM

Niet weer een dieet. Wel een nieuw begin.

Wat fijn dat je er bent. Misschien merk je dat je lijf verandert: je energie is anders, je buik voelt anders of je herstelt niet meer zoals vroeger. Dat kan vragen oproepen, zeker rond de overgang.

Mijn overtuiging? Je hoeft niet strenger te worden voor jezelf. Je mag juist beter gaan zorgen voor jezelf. Met voedzame maaltijden, voldoende eiwitten, beweging en meer aandacht voor herstel.

IN DEZE MINIGIDS

01

Inzicht

Wat verandert er in je lijf?

02

Praktische tips

Eiwitten, beweging en rust

03

8 fijne recepten

Eenvoudig, voedzaam en lekker

Het hoeft niet perfect. Begin gewoon.

Zie deze gids als inspiratie, niet als een lijst regels. Kies wat bij jou past en bouw van daaruit verder.

Liefs, Ilse

02 / VROUWENGEZONDHEID

Je lijf verandert. De basis blijft.

In de peri- en menopauze kunnen slaap, lichaamssamenstelling en het herstel veranderen. De ene vrouw merkt weinig, de andere juist veel. Goede voeding lost niet alles op, maar is wél een belangrijke basis.

01

EET VOLDOENDE EIWITTEN

Ondersteunt het behoud van spiermassa, vooral in combinatie met krachttraining.

02

KIES KLEUR & VEZELS

Groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten helpen je gevarieerd eten.

03

VERGEET JE BOTTEN NIET

Denk aan calciumrijke voeding, vitamine D en regelmatig belastend bewegen.

04

HOUD HET VOL TE HOUDEN

Regelmaat, een haalbare routine en genoeg slaap zijn belangrijker dan perfectie.

Real talk: eet niet om je hormonen te “fixen”, maar om je lichaam goed te ondersteunen.

03 / DE EIWITGIDS

Eiwitten zijn geen bijzaak.

1,2 – 1,6**GRAM PER KILO LICHAAMSGEWICHT**

Een praktische bandbreedte voor veel actieve vrouwen. Je persoonlijke behoefte kan lager of hoger liggen.

Eiwitten zijn bouwstoffen voor spieren. Zeker als je krachttraining doet, kan het helpen om je inname bewust over de dag te verdelen. Een shake mág handig zijn, maar gewone voeding telt net zo goed mee.

ZO REKEN JE HET UIT

GEWICHT	PRAKTISCHE BAND-BREEDTE PER DAG
60 kg	72–96 g
70 kg	84–112 g
80 kg	96–128 g
90 kg	108–144 g

MAKKELIJK BEGINNEN

Ontbijt: kwark of yoghurt met fruit. **Lunch:** ei, hummus, kip of tonijn. **Diner:** vis, kip, tofu of peulvruchten. Wissel af en verdeel je eiwitten over je maaltijden.

Let op: dit is geen persoonlijk voedingsadvies. Bij nierziekten, zwangerschap of medische vragen: bespreek je eiwitdoel met een professional.

04 / DE KLEINE STAPPEN

5 gewoontes die verschil maken.

01**WANDEL IEDERE DAG**

Begin met 15 minuten. Bouw op in jouw eigen tempo.

02**DOE 2 TOT 3 KEER PER WEEK KRACHTTRAINING**

Ook thuis kun je beginnen: squats, opstaan uit een stoel en opdrukken tegen de muur.

03**VOEG EIWITTEN TOE AAN ELKE HOOFDMAALTIJD**

Een kleine aanpassing kan al veel structuur geven.

04**VUL JE BORD MET KLEUR**

Groenten, fruit, vezels en gezonde vetten horen erbij.

05**NEEM HERSTEL SERIEUS**

Werk aan je slaaproutine en maak ruimte voor ontspanning.

JE 3-DAAGSE MINI-CHALLENGE

Elke dag 15 minuten wandelen én bij je ontbijt bewust een eiwitbron kiezen.

05 / EMPOWERED RECIPES

ONTBIJT & SNACKS



RECEPT 1 / ONTBIJT

Griekse yoghurt-powerbowl

2 personen

INGREDIËNTEN

- 600 g magere Griekse yoghurt 0%
- 40 g noten of muesli
- 2 stuks fruit naar keuze
- Kaneel of beetje honing (optioneel)

BEREIDING

- 01 Verdeel de yoghurt over 2 kommen.
- 02 Snijd het fruit in stukjes.
- 03 Voeg fruit, noten of muesli toe.
- 04 Breng op smaak met kaneel.



RECEPT 2 / SNACK

Cottage cheese bowl met bessen

1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g cottage cheese
- 50 g bessen
- Kaneel
- 1 tl honing (optioneel)

BEREIDING

- 01 Schep de cottage cheese in een kom.
- 02 Voeg de bessen toe.
- 03 Maak af met kaneel en eventueel honing.

05 / EMPOWERED RECIPES

LUNCH



RECEPT 3 / LUNCH

Tonijnsalade-powerbowl

2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes tonijn op water, uitgelekt
- 300 g cherrytomaatjes
- 120 g mais en 1 avocado
- 200 g komkommer
- 2 el magere kwark of yoghurt
- Citroen, peper en zout

BEREIDING

- 01 Snijd tomaat, komkommer en avocado.
- 02 Meng de tonijn met yoghurt, citroen en kruiden.
- 03 Verdeel mais en groenten over 2 bowls.
- 04 Voeg de tonijn toe en serveer.



RECEPT 4 / LUNCH

Eiwitrijke kip-hummuswraps

2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 grote volkoren wraps
- 200 g kipreepjes
- 4 el hummus
- 100 g verse spinazie
- 1 paprika, in reepjes
- 2 el magere yoghurt, peper en zout

BEREIDING

- 01 Bak de kip gaar met peper en zout.
- 02 Bestrijk de wraps met hummus.
- 03 Verdeel spinazie, paprika en kip.
- 04 Voeg wat yoghurt toe en rol op.

05 / EMPOWERED RECIPES

DINER



RECEPT 5 / DINER

Kipfilet met geroosterde groenten & quinoa

2 personen

INGREDIËNTEN

- 260 g kipfilet
- 300 g groentenmix naar keuze
- 120 g quinoa (ongekookt)
- 2 tl olijfolie
- Paprika-, knoflookpoeder, peper en zout

BEREIDING

- 01** Kook quinoa volgens de verpakking.
- 02** Snijd kip en groenten, kruid naar smaak.
- 03** Rooster groenten ca. 20 min op 200 °C.
- 04** Bak de kip gaar en serveer met quinoa.



RECEPT 6 / DINER

Zalm met broccoli & zoete aardappel

2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g zalmfilet
- 400 g broccoli
- 300 g zoete aardappel
- 2 tl olijfolie
- Citroen, peper, zout en dille

BEREIDING

- 01** Verwarm de oven op 200 °C.
- 02** Rooster zoete aardappel 10 min met olie.
- 03** Voeg broccoli toe; bak nog 10 min.
- 04** Leg de zalm erbij en bak ca. 12–15 min tot gaar.

05 / EMPOWERED RECIPES

SOEPEN



RECEPT 7 / SOEP

Italiaanse kip-groentesoep

2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 kipfilet (150–200 g)
- 1 ui, 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 blik tomatenblokjes
- 700 ml bouillon en Italiaanse kruiden

BEREIDING

- 01 Snijd ui, wortel en bleekselder en bak aan.
- 02 Voeg bouillon en tomaten toe.
- 03 Laat de kip 20–25 min zachtjes garen.
- 04 Trek de kip in stukjes, roer door de soep.



RECEPT 8 / SOEP

Romige bloemkool-kippensoep

2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g kipfilet in blokjes
- 1 kleine bloemkool
- 1 ui en 500 ml bouillon
- 1 el crème fraîche light
- Peper, zout, snufje kerrie (optioneel)

BEREIDING

- 01 Kook bloemkool en ui zacht in bouillon.
- 02 Pureer glad voor een romige basis.
- 03 Gaar de kipblokjes apart volledig.
- 04 Voeg kip en crème fraîche toe; kruid.

DIT IS PAS HET BEGIN.

Je hoeft niet te wachten op een perfect moment. Je mag vandaag beginnen met keuzes die goed voelen voor jouw lichaam en jouw leven.

Wil jij verder met de Reset?

In de uitgebreide **Empowered Reset Guide** vind je onder andere:

- Heldere dagschema's voor je reset
- De Shake Day en Cleanse Day uitgelegd
- 50 recepten, bewegingstips en een tracker

Algemene leefstijlinformatie, geen medisch advies. Broninformatie: British Nutrition Foundation, NHS en International Menopause Society (2025).

ONTDEK DE VOLLEDIGE RESET

empowered-by-ilse.lovable.app

