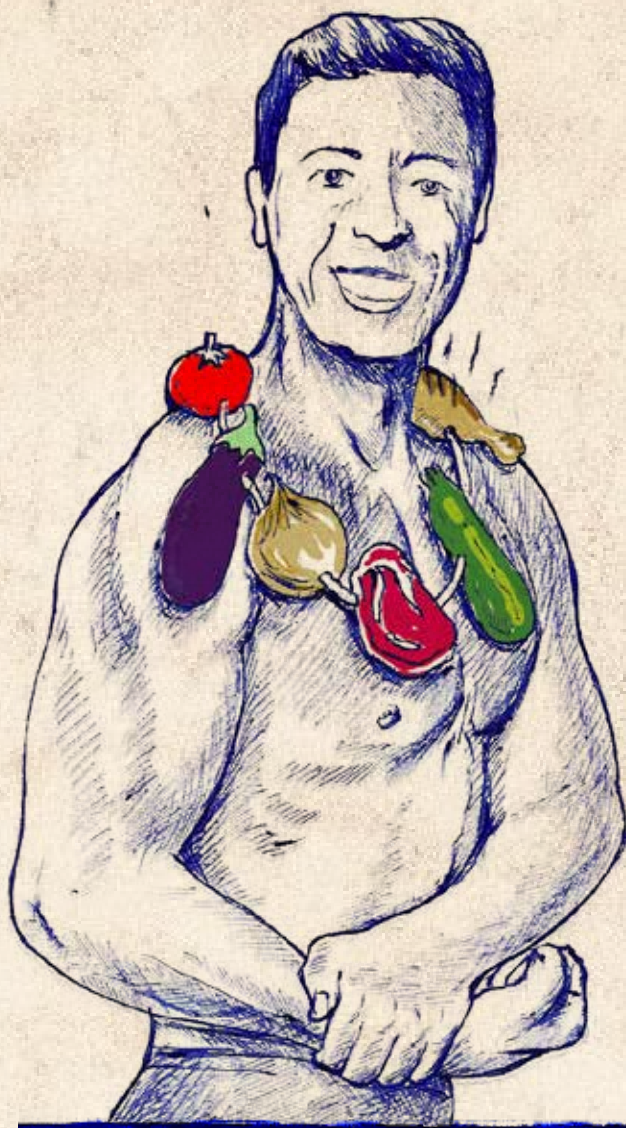


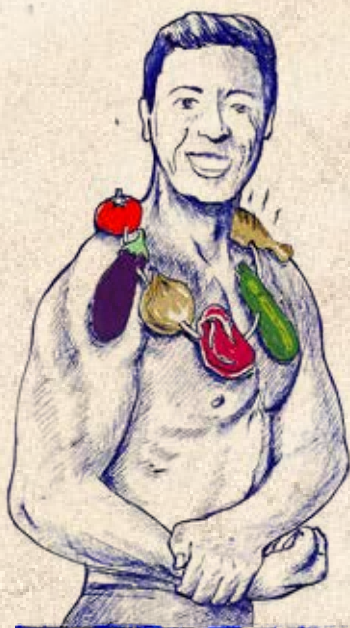


DOMEN ETEN!

*Gezond eten
zonder gezever*

- door Senne Domen -

Online Coach voor mensen die af willen van hun buik, maar niet van hun levensstijl.



DOMEN ETEN!

*Gezond eten
zonder gezever*

WAAROM DIT BOEKJE EEN BEETJE ANDERS IS?

Misschien heb je al geprobeerd om gezonder te eten. Je hebt vast al mealplans gedownload, kookboeken gekocht, “fit influencers” gevolgd...

Maar eerlijk?
Die recepten zijn vaak:

- Te moeilijk
- Te tijdrovend
- Te duur

DOMEN ETEN! is voor mensen zoals jij:

- Drukke werkers met een gezin of sociaal leven
- Mensen die niet eeuwig zin hebben in kip, rijst en broccoli
- Mensen die willen afvallen of sterker worden maar zonder hun leven volledig te moeten omgooien

Hier vind je echte recepten voor een actief leven.

- Gezond, maar met smaak
- Makkelijk te maken
- Vol eiwitten
- Niet boven de 750 kcal per portie
- Perfect voor mealprep of samen met het gezin

Deze eenvoudige recepten zijn makkelijk en prijs- en caloriebewust en zorgen ook binnen onze familie steeds voor plezier aan tafel.

Achteraan krijg je nog een 3-daags maaltijd voorbeeldplan en een handige boodschappenlijst.

Geniet ervan!

CHILI ~ con ~ CARNE

met rijst, guacamole
en zure room.



Een stevig bordje comfort food dat perfect past in je eiwit- en calorieplan!

Ingrediënten (1 portie)

- 150g mager rundergehakt (5% vet)
- 100g gekookte witte rijst
- 100g tomatenblokjes (uit blik)
- eetlepel tomatenpuree
- 50g kidneybonen (blik - uitgelekt)
- 50g rode paprika, in blokjes
- ½ ui, gesnipperd
- 10g light zure room
- 20g guacamole (light of zelfgemaakt)
- Chilipoeder, komijn, lookpoeder, kaneel, peper, zout

(misschien wat verse koriander voor de afwerking)

- Tabasco

Bereiding guacamole

Plet een rijpe(!) avocado met een vork, wat drupjes limoen, zout, peper en beetje olijfolie.

Wil je het een beetje spicy?

Voeg wat Tabasco toe.



Bereiding

Kook de rijst (volgens verpakking).

Fruit de ui in neutrale olie, voeg de kruiden toe (niet te veel kaneel).

Bak paar minuutjes.

Tomateer met de lepel tomatenpuree en laat even aanbakken.

Voeg het gehakt toe en bak het rul, kruid met peper en zout, voeg dan de paprika toe en bak mee. Blus met een beetje water (1/3 glas).

Voeg tomaat en bonen toe en laat 20 minuten sudderen.

Serveer op de rijst met zure room, guacamole en koriander erbovenop.

Macro's per portie

🔥 740 kcal • 🥚 44g eiwitten

🥥 52g koolhydraten • 🥓 28g vet

Variaties

Kan ook met kippen- of sojagehakt.

Vervang rijst door bloemkoolrijst voor nog lagere kcal.

Tip! Maak dit de avond vooraf. Een stoofschotel smaakt altijd lekkerder wanneer alles een tijdje heeft kunnen intrekken.

HETE BLIK⚡EM

gehaktschotel
met peer en prei



Een ovenschotel met een zoet-hartige contrastlagen en een knapperig korstje.

Ingrediënten (1 portie)

- 125g mager rundergehakt
- 100g aardappelpuree (met magere melk)
- 1 peer, in schijfjes
- 1 preistengel
- halve ui
- 5g paneermeel
- 5g light boter
- kruiden: kaneel, peper, zout, nootmuskaat

****** Bereiding aardappelpuree

Indien je de aardappelpuree zelf maakt. Kook het gewenste aantal aardappelen gaar in zout water. Giet af. Voeg een scheutje magere melk toe en plet met een 'stoemper'. Hoe meer melk, hoe smeuïger. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Traditioneel krijgt puree haar smaak door toevoeging van flink wat boter maar dat gaan we hier nu even niet doen.



Bereiding

Neem een kleine maar diepe ovenschaal. Spatel de puree** op de bodem van de schaal.

Maak de prei schoon. Schil de peer en snijd in schijfjes. Stoof de ui aan in een beetje light boter. Voeg prei en peer toe. Kruid met peper ; zout en kaneel. Als de prei zacht is, is het klaar. De peer mag nog wat beet hebben. Dit is je tweede laag.

Bak het gehakt rul in een beetje vetstof. (light boter of olijfoliespray) Kruid met peper en zout. Dit is de bovenste laag.

Strooi het paneermeel er bovenop. Top af met een paar stukjes light boter en een beetje nootmuskaat.

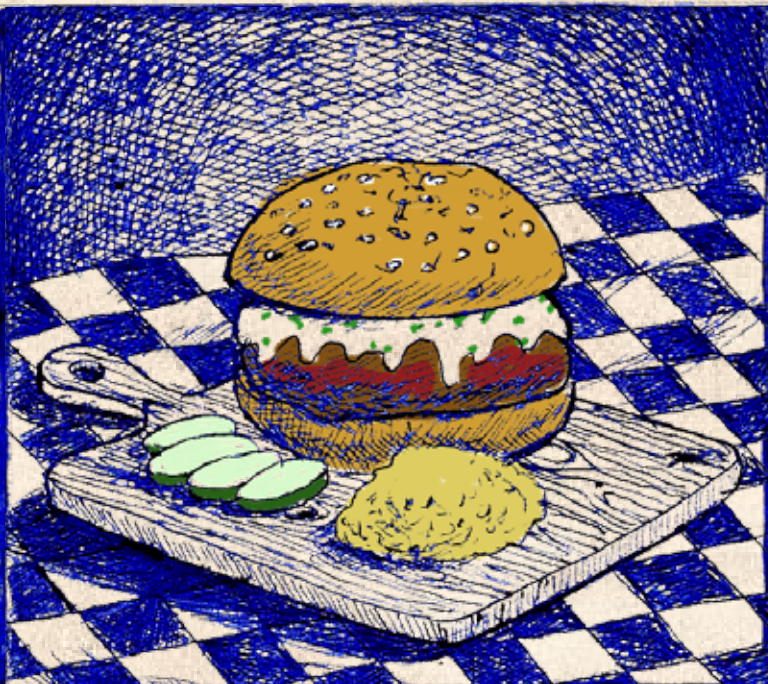
Gratineer 15 minuten in de oven op 200°C.

Macro's per portie

🔥 720 kcal • 🥚 42g eiwitten
🥔 41g koolhydraten • 🥓 21g vet

Tip

Deze schotel wordt meestal erg gesmaakt door de kinderen! Perfecte gezinsmaaltijd dus!



LAMS BURGER

met yoghurt dressing
& couscous

Exotische burgervariant met een kruidige touch en frisse saus.

Ingrediënten (1 portie)

- 100g mager lamsgehakt
 - 40g couscous
 - 20g magere yoghurt
 - 1 el citroensap
 - 10g koriander, vers
 - 50g komkommer
 - peper, zout, look
 - witte wijnazijn
- (eventueel volkorenbroodje)

Tip

- Voeg granaatappel toe aan de couscous voor een frisse crunch
- Een broodje zorgt natuurlijk voor wat extra koolhydraten.

Bereiding

Kruid het gehakt met peper en zout en meng wat fijngehakte koriander erdoor. Kneed tot een burger. Grill of bak bruin aan beide kanten. Laat eventueel 10 minuutjes doorgaren in de oven bij 180°.

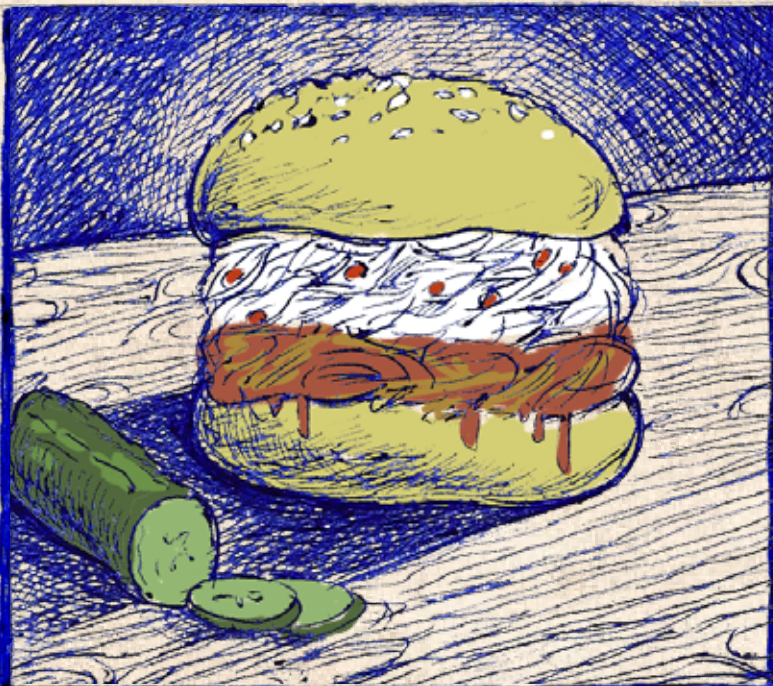
Meng yoghurt, citroen en koriander tot saus. Kruid af met peper en zout. Je kan er eventueel ook wat geplette look door roeren.

Doe de couscous in een pot. Giet er kokend water over tot hij net onder staat. Dek af, laat intrekken. Om meer smaak te geven gebruik een bouillon-blokje in het water of kruid af met Raz el Hanout!

Snij de komkommer in blokjes en meng met wat witte wijnazijn, peper en zout.

Macro's per portie

🔥 735 kcal • 🥚 40g eiwitten
🍲 47g koolhydraten • 🥑 27g vet



PULLED CHICKEN

met koolsla op
een broodje

BBQ-stijl broodje dat je lichaam voedt én vult – ideaal voor lunch of avondmaal.

Ingrediënten (1 portie)

- 120g kipfilet (gepocheerd & geplukt)
- 1 volkoren pistolet
- witte kool 50g magere koolsla
- magere yoghurt
- 1 el BBQ-saus (light)
- Peper, zout, paprikapoeder
- eventueel wat roze peperbolletjes of granaatappel

Tip

- Werkt ook heel goed op een wrap of bagel.
- Je kan de kip ook eerst even aanbakken en dan 18 minuten laten garen in de oven bij 180°
- Voor een heerlijke zure toets, gebruik een paar schijfjes augurk!

Bereiding

Gaar de kip traag in water met wat wortelen, laurier, look, peperbollen en een beetje zout als smaakmaker. (±20 minuten) Trek de kip in reepjes uit elkaar als ze gaar is. Meng ze met de BBQ-saus. Proef even en kruid eventueel nog af met peper en zout. Geef de kip en BBQ-saus nog even wat hitte op het vuur, onder deksel.

Snijd de kool in reepjes, meng met een goeie lepel yoghurt, peper en zout. (Doe er eventueel wat roze peperbolletjes onder of wat granaatappel voor een zoete toets)

Warm het broodje kort op onder de grill. Vul het met kip en koolsla.

Macro's per portie

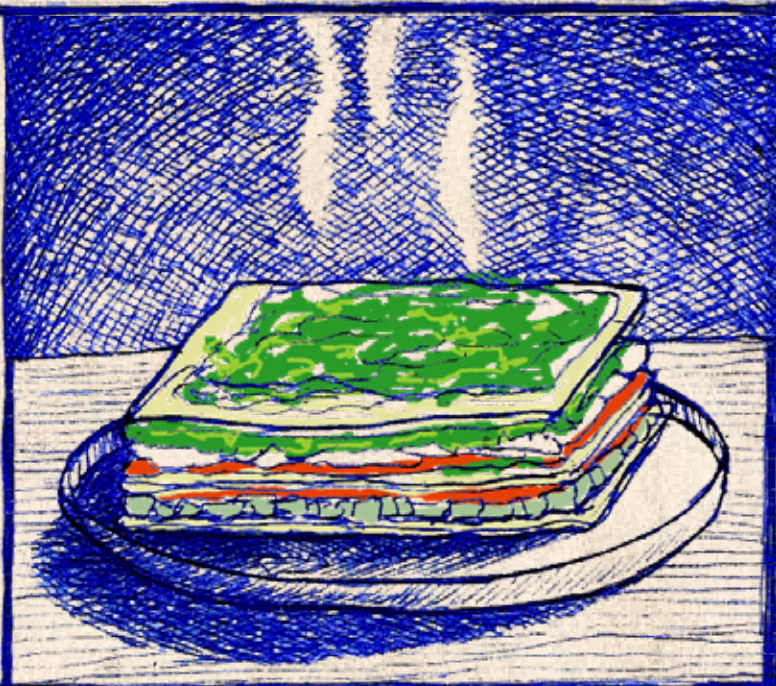
🔥 720kcal • 🥚 42g eiwitten
🥕 50g koolhydraten • 🥑 24g vet

LASAGNE

~ met ~

KABELJAUW

en spinaziepesto



Een lasagne met vis is een beetje ongewoon maar heerlijk voedzaam.

Ingrediënten (1 portie)

- 3 lasagnevellen (eventueel verse!)
- 1 handje basilicum
- 150g kabeljauwfilet
- 300g spinazie (vers of diepvries)
- pijnboompitten
- parmezaan en broodkruim
- 500ml tomatenpassata
- 1/2 aubergine
- Kruiden: look, basilicum, peper, zout, laurier, rozemarijn eventueel salie.

*** Bereiding tomatensaus

Fruit een sjalotje en een teen-tje look aan in olijfolie. Voeg gedroogde oregano toe en laat even mee bakken. Overgiet met een 500ml tomatenpassata. Kruid af met met peper en zout en een blad laurier. Experimenteer met rozemarijn of salie om de saus een eigen karakter te geven. Laat 20 minuutjes zacht doorkoken. Mix glad met een staafmixer. Bewaar overschot in de diepvriezer.

Tip

Maak een dag op voorhand. Nog lekkerder!

Bereiding

Maak de tomatensaus. **

Bak de spinazie en look even aan tot hij slinkt. Mix in de blender met de basilicum een klein handje geroosterde pijnboompitten, flink wat parmezaan en peper en zout.

Schil de aubergine, snijd in blokjes van ±3 cm. Bak in beetje olijfolie met een takje rozemarijn. Kruid af met zout.

Neem een ovenschaal voor 1 persoon. Beetje olijfolie op de bodem. Leg een lasagnevel op de bodem, lepel er wat tomatensaus op, leg de aubergines erop, terug een lasagnevel, tomatensaus, kabeljauw in lamellen, kruid deze met peper en zout, spinaziepesto erop en terug een lasagnevel met daarop nog spinaziepesto. Beetje olijfolie en broodkruim on top.

Zet 20 minuten in de oven op 180°.

Macro's per portie

🔥 735 kcal • 🥚 45g eiwitten
🥣 48g koolhydraten • 🌿 24g vet

Let op!

Kabeljauw heeft niet zo lang nodig om te garen. Misschien dat daarom de lasagnevellen niet helemaal zacht worden. Blancheer ze dan eerst een paar minuten in kokend water.



PASTA

met zeevruchten en

MASCARPONE



Romige zeevruchtenpasta die aanvoelt als een restaurantgerecht
maar dan in macro-vriendelijke versie.

Ingrediënten (1 portie)

- 75g volkoren pasta (linguini)
- 150g zeevruchtenmix (scampi of gewoon roze garnalen, mosselen, inktvis)
- 1 teentje look
- 1 sjalotje
- 75g kerstomaatjes
- 20g light mascarpone
- Peterselie, dille, paprika, peper, zout

Tip

- Voeg cayennepeper toe voor wat extra punch. Citroenzeste voor wat extra finesse.
- Werkt ook met zeevruchten uit de diepvries.

Bereiding

Kook de pasta beetgaar in gezouten water.

Versnipper de sjalot en de look heel fijn.
Stoof even aan in oliespray.

Voeg paprikapoeder toe voor de smaak en de kleur.

Laat de kerstomaatjes even mee bakken tot ze ploffen.

Voeg de zeevruchten toe. Let op! Als je roze garnalen, mosselen en inktvis uit een kant en klare zeevruchtenmix gebruikt, moet je ze niet veel warmte geven anders worden ze taai.

Als je scampi gebruikt moet je die wel eerst even aanbakken met de groenten.
Kruid met peper en zout.

Roer de mascarpone eronder.
Laat 2 minuten samen opwarmen.
Meng de uitgelekte pasta onder de saus.

Schep op een bord en werk af met fijngehakte peterselie en flink wat gehakte dille.

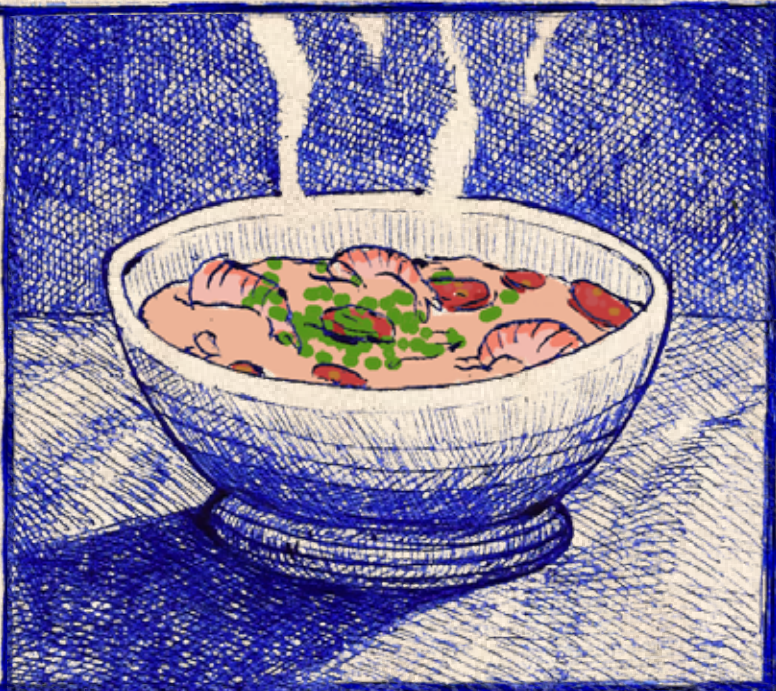
Macro's per portie

🔥 735 kcal • 🥚 45g eiwitten

🍝 48g koolhydraten • 🥑 24g vet

SCAMPI DIABOLIQUE

met chorizo en brood



Een spicy surf & turf voor de drukke werkweek.

Ingrediënten (1 portie)

- 100g scampi, gepeld
- 25g chorizo
- 1 teentje look
- 1/2 ui
- 100g tomatenblokjes
- 1 sneetje volkoren brood
- peterselie

Tip

- Voeg een beetje room (light) toe voor zachtere saus
- Serveer met sla en komkommer voor extra volume



Bereiding

Bak de chorizo zodat de olie een beetje vrijkomt, voeg look en ui toe.
Voeg scampi toe en bak nog even aan.

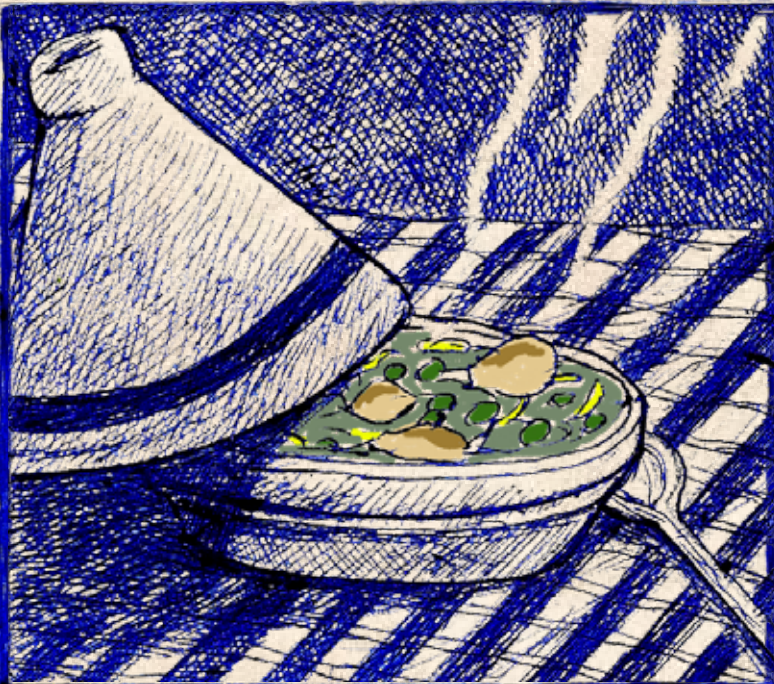
Voeg tomaten toe en laat sudderen.
Kruid af met peper en zout.

Werk af met een beetje gehakte peterselie.

Serveer warm met een sneetje brood om te dippen.

Macro's per portie

🔥 740 kcal • 🥚 40g eiwitten
🍲 41g koolhydraten • 🥑 28g vet



TAJINE

KIP & OLIJVEN

citroen en couscous

Alle smaken uit de Maghreb in één stoofpotje.

Ingrediënten (1 portie)

- 2 kippenbouten
- 1 ui
- 200 ml water
- 50g couscous
- 50g wortel en courgette
- 1 aardappel
- ¼ geconfijte citroen
- 5 à 10 groene olijven
- Kurkuma, komijn, look

Tip

- Maak dit klaar in een echte tajine, er bestaan kleine modellen voor 1 of 2 personen!

- Gebruik Raz el Hanout, dat zijn alle beste kruiden in één!

- Rozijnen kunnen zorgen voor een zoete toets!

- Gekonfijte citroenen vind je zeker in de Marokkaanse of Turkse supermarkt

Bereiding

Kruid de kip met peper en zout. Bak de kip even goudbruin aan in een weinig olijfoliespray. Haal ze uit de tajine.

Stoof de ui aan in een weinig olijfolie. Voeg komijn, look en kurkuma toe. Laat even meebakken.

Blus met het water en voeg aardappel, wortel en courgette in vrij grove stukken toe.

Leg ook de kip terug in het vocht en laat een 20 minuten doorsudderen. Voeg de geconfijte citroen, in reepjes, en de olijven toe.

Laat nog 5 minuten doorpruttelen onder deksel.

Macro's per portie

🔥 725 kcal • 🥚 41g eiwitten

🍲 44g koolhydraten • 🥑 26g vet



PAD THAI

~ light ~

Thaïse streetfood vibes zonder olie-overschot of verborgen suikerbom.

Ingrediënten (1 portie)

- 75g rijstnoedels
- 100g kipfilet of garnalen
- arachide-olie (en sesamolie)
- 1 ei
- 1 theelepel soyasaus
- 50g taugé
- 25g wortel in fijne reepjes
- 2 el (light) pad thai saus
- Look, limoen, koriander
- Lentеui

Tip

- Pad thai-saus kan je heerlijk kant-en-klaar kopen bij de Chinese of Thaïse supermarkt

- Ook lekker met kalkoen of tofu

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine blokjes. Bak kip, look en groenten aan in een weinig arachide-olie eventueel met drupje sesamolie erbij. Voeg een theelepel soyasaus toe.

Voeg de gekookte (volgens verpakking!) rijstnoedels toe. Meng de saus eronder.

Kluts het ei en laat het even meebakken in de wok en meng het eronder.

Werk af met limoensap, verse koriander, lente-ui en eventueel wat crushed peanuts of cashews.

Macro's per portie

🔥 735 kcal • 🥚 40g eiwitten

🍲 47g koolhydraten • 🥜 27g vet

PASTA PESTO

~ light ~
met kip en groentjes

Snel, romig, smaakvol. Dankzij de light pesto en kip ook nog eens macro-proof.

Ingrediënten (1 portie)

- 75g volkoren pasta
- 100g kipfilet
- 10g light pesto
- 100g kerstomaten
- 50g courgette
- 10g parmezaan
- peper en zout

✱✱ Pesto bereidingswijze

Je kan 'm kant en klaar kopen en tijd besparen maar zelfgemaakte pesto is dubbel zo lekker.

Bosje basilicum, teentje look, olijfolie, geraspte parmezaan, peper en zout. Klein snuifje suiker. Alles in een kleine blender of vijzel malen tot een gladde substantie.

Bereiding

Kook de pasta beetgaar in water met een weinig zout.

Grill de kip en courgette. Kruid met peper en zout. Voeg kerstomaten toe tot ze open poppen.

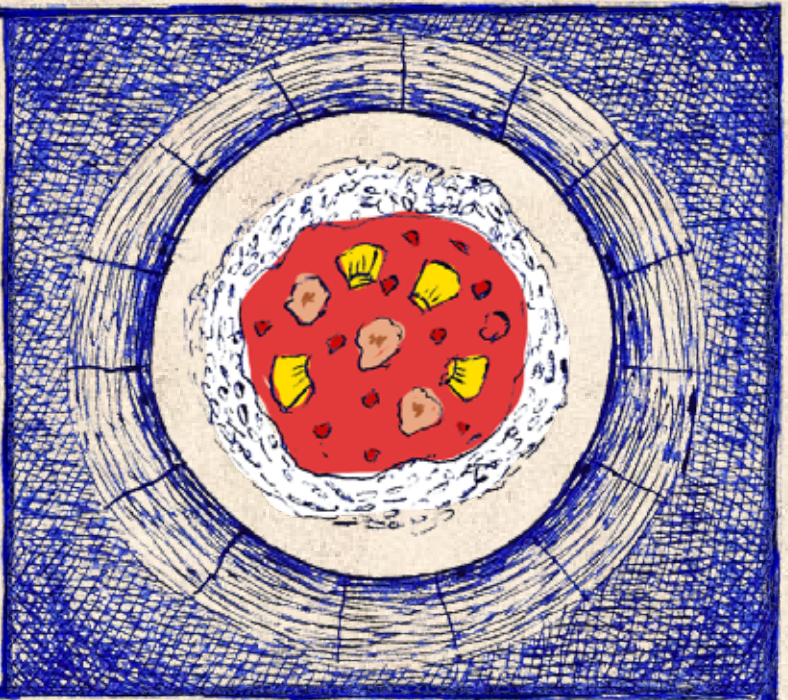
Roer de pesto** en pasta erdoor.

Top af met geraspte parmezaan.

Macro's per portie

🔥 740 kcal • 🥚 43g eiwitten
🍲 50g koolhydraten • 🥑 26g vet

KIP ZOETZUUR *met rijst*



Healthy Fastfoodvibes! Fris, pittig en klaar in 20 minuten.

Ingrediënten (1 portie)

- 100g kipfilet
- 100g gekookte witte rijst
- 75g ananasstukjes (eigen sap)
- 50g paprika
- Verse gember
- 25g zoetzure saus (light)
- Lookpoeder, peper, zout

✱✱ Zoetzure saus bereidingswijze

Ook deze saus kan je makkelijk in een potje kopen. Maar zelf maken is leuker. Snij 3 cm gember en 1 teen knoflook fijn. Fruit in neutrale olie. Voeg twee eetlepels ketchup, azijn en sojasaus in een pan. Voeg 1 eetlepel maizena en suiker en 220 gr ananasstukjes met siroop toe. Laat even inkoken en indikken.

Tip

-Kook eens rijst in kokosmelk voor betere smaak!

- Werkt ook met kalkoen

- Voeg chivivlokken toe voor wat pit!

Bereiding

Snijd de kip in blokjes.

Kruid met peper en zout.

Bak de kip goudbruin in arachideolie.

Voeg paprika en gesneden gember toe.

Bak nog even verder.

Voeg ananas en saus** toe.

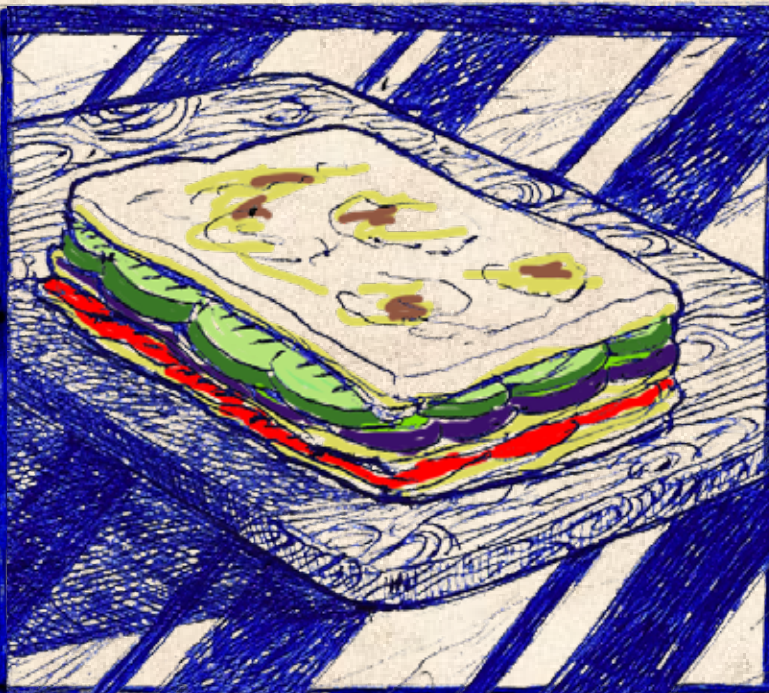
Laat 5 min inkoken.

Serveer met rijst.

Macro's per portie

🔥 730 kcal • 🥚 42g eiwitten •

🍚 53g koolhydraten • 🥑 24g vet



VEGGIE LASAGNE

met lichte béchamel

Een lichte lasagne vol smaak. Ideaal voor een meatless day met voldoende eiwitten.

Ingrediënten (1 portie)

- 3 volkoren of glutenvrije lasagnevellen
- 150g gegrilde groenten (courgette, paprika, aubergine)
- 150g zelfgemaakte béchamel (koude magere melk + boter + bloem)
- 50g light mozzarella
- Oregano, peper, zout.

Tomatensaus (bereiding zie lasagne met kabeljauw)

Tip

- Voeg linzen of vegetarisch gehakt toe voor extra bite
- Béchamel kan ook met sojamelk gemaakt worden

Bereiding

Grill de groenten aan beide kanten in een grillpan zonder vetstof. Zet even apart.

Smelt klontje boter in een pot, voeg de bloem aan de gesmolten boter en laat even aanbakken tot de bloemsmaak eruit is. Giet de koude melk erop en laat inkoken. Stop op de gewenste dikte. Mag flink dik zijn.

Maak laagjes in een ovenschaal:

Lasagnevel, tomatensaus, groenten (afkruiden met peper, zout en oregano), doe dit een tweede keer.

Lepel de bechamelsaus erop en daarop de mozzarella.

Bak 25 min op 180°C.

Grill eventueel de bovenkant nog even apart.

Macro's per portie

🔥 735 kcal • 🥚 40g eiwitten
🥕 47g koolhydraten • 🥑 27g vet



VARKENS HAASJE

met Blackwellsaus
aardappelen en boontjes

Eenvoudig, Belgisch en toch perfect in een eiwitrijk voedingsplan.

Ingrediënten (1 portie)

- 120g varkenshaasje
- 150g krielaardappelen (in de airfryer)
- 100g prinsessenboontjes
- 1 el pickles
- Light room
- Neutrale olie (arachide)
- Peper, zeezout, tijm

****Blackwellsaus** is een saus op basis van pickles. Past erg goed bij varkens- of rundsvlees.

Tip

- Kan ook met rundersteak of kip als alternatief.

Bereiding

Kruid het varkenshaasje met peper en zeezout en korst het aan in neutrale olie. Laat het 12 minuten verder garen in de oven bij 180°.

Giet de room in de pan van het varkenshaasje. Laat even inkoken. Lepel de pickles erdoor.

Kook de boontjes beetgaar in gezouten water.

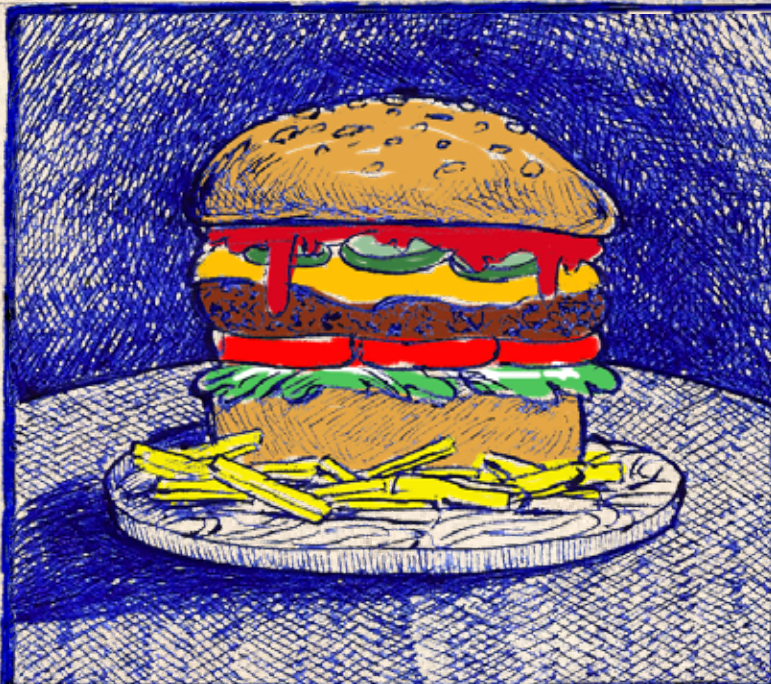
Gaar de krielaardappelen in de airfryer.

Serveer alles samen met een lepel saus erover en beetje grof zeezout op de aardappelen.

Macro's per portie:

🔥 740 kcal • 🥚 44g eiwitten

🍌 46g koolhydraten • 🥓 28g vet



CHEESE BURGER

met frietjes en
homemade ketchup

Een echte classic, in topshape – mét knapperige airfryerfrietjes.

Ingrediënten (1 portie)

- 100g mager rundsgehakt
- 1 volkoren broodje
- 15g light cheddar
- 50g ijsbergsla, tomaat, augurk
- 100g aardappelfriet (airfryer)
- 1 el zelfgemaakte ketchup**
(zie volgende pagina)

Bereiding

Maak een platte burger van het gehakt, kruid stevig met peper en zout.

Bak in pan of grill tot gaar.

Serveer op het broodje met toppings. Iceberg sla, tomaat, augurk en cheddar en een flinke lepel homemade ketchup.

Bak frieten 20 min in de airfryer bij 180°C.

Macro's per portie

🔥 745 kcal • 🥚 42g eiwitten

🍟 51g koolhydraten • 🥓 26g vet



Gezonde zelfgemaakte ketchup

1 grote sjalot
1 teentje knoflook
1 tl kokosolie
750 ml tomatenpassata
3 tl tomatenconcentraat
3 el appelazijn
8 el honing
8 kruidnagels
8 bolletjes all spice of piment
0,5 tl zout
0,5 tl currypoeder

Hak de sjalot en de knoflook fijn.
Stoof ze in een pot met wat kokosolie.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Laat het geheel een 20 minuten sud-
deren op een zacht vuurtje. Haal de
bolletjes piment en
de kruidnagels nu uit de ketchup.
Mix de ketchup met een staafmixer of
in de blender.
Laat afkoelen en opstijven in de
koelkast. Je kan deze ketchup zeker
een paar weken bewaren.



**DOMEN
ETEN!**

*Gezond eten
zonder gezever*

BONUS: 3-DAAGS VOORBEELDMEALPLAN (± 2000 KCAL – 180G EIWIT)

Dag 1

Ontbijt: Havermout met eiwitpoeder, blauwe bessen en noten

Lunch: Chili con carne

Snack: Magere kwark met granaatappel en honing

Avond: Cheeseburger met airfryer frietjes

Dag 2

Ontbijt: Omelet met groenten + 2 sneden glutenvrij brood

Lunch: Kip zoetzuur met rijst

Snack: Eiwitreep of 2 gekookte eieren met selder

Avond: Lamsburger met yoghurtsaus en couscous

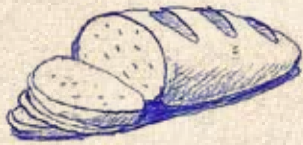
Dag 3

Ontbijt: Volkoren toast met avocado en kalkoenfilet

Lunch: Pad Thai light

Snack: Smoothie met eiwitpoeder, aardbei en banaan

Avond: Tajine met kip, citroen en couscous



BONUS: COMPLETE BOODSCHAPPENLIJST (VOOR 3 DAGEN)

Eiwitbronnen



Kipfilet (500g)
Mager rundsgehakt (300g)
Varkenshaasje (120g)
Zeevruchtenmix (150g)
Kabeljauw (150g)
Scampi (100g)
Eieren (6 stuks)
Magere kwark
Eiwitpoeder (optioneel)
Koolhydraten
Witte rijst
Volkoren pasta
Couscous
Volkoren brood
Aardappelen
Volkoren lasagnevellen
Havermout
Rijstnoedels

Vetten en extras

Light zure room
Guacamole (of avocado)
Light cheddar/mascarpone
Noten
Olijfolie (spray)
Light pesto
BBQ-saus (light)
Groenten en fruit
Courgette
Paprika
Ui
Prei
Wortel
Boontjes
Spinazie

Tomatenblokjes (blik)
Peer
Ananas (blik op eigen sap)
Komkommer
Koolsla (magere versie)
Bessen
Banaan
Granaatappel

Kruiden en smaakmakers

Look
Chili
Komijn
(Gerookte) paprika
Koriander
Tijm
Citroen of limoen
Pickles
Ketchup (light of
zelfgemaakt)
Gember
Pad thai saus

JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR.

Eten is meer dan brandstof. Het is plezier. Structuur. Energie. En ja, ook een beetje comfort.

Met **DOMEN ETEN!** geef ik je recepten die je wél kunt volhouden. Recepten die je kids lusten. Recepten waarmee je vet verliest, zonder jezelf te verliezen.

Maar als je écht het verschil wil maken.

Dan heb je niet alleen recepten nodig. Je hebt een plan nodig. En misschien ook een coach die met je meedenkt, aanpast, motiveert en bijstuurt.

Klaar voor de volgende stap?

Stuur **ETEN** in mijn DM op Instagram (@sennedomen)
Dan laat ik je zien hoe ik jou kan helpen aan je beste shape ooit – zonder je leven op pauze te zetten.

Tot snel!

