



Bewust kiezen en toch genieten

Bij Bon Chef werken we met verse producten en veel
Huisgemaakte Specialiteiten.
Niet alleen zijn deze Specialiteiten allemaal erg lekker...
maar passen ze ook nog eens in een
verantwoord voedingspatroon.



Bewust kiezen en toch genieten

Wat we eten heeft veel invloed op ons lichaam en hoe we ons voelen.
De één denkt nooit over eten na en de ander de hele dag.
Een gezonde voeding kan u veel plezier geven want wie goed eet voelt zich fit en heeft minder kans op gezondheidsklachten.
Naast een gezonde voeding kunt u echter ook genieten van snackgerechten.
Mits u het met mate doet en de rest van de week gezonde keuzes maakt kan het prima samen.

Bij Bon Chef kan het allebei en wij hebben het voor u uitgezocht.
Bent u benieuwd welke recepten lekker en gezond zijn?
Na een analyse van het assortiment hebben we vele gerechten die passen in een dagelijks gezond eetpatroon een icoontje gegeven.
De gerechten zonder icoontje vallen onder snackgerechten.

Stel aan de hand van deze informatie uw ideale voedingspatroon samen welke het beste bij u past.
Geniet gerust een keer in de week van een snackgerecht en maak de rest van de week lekkere gezonde keuzes.
Op onze site www.invorm.net kunt u meer lezen over gezond en lekker eten.

met vriendelijke groet
Leontine van Meggelen



Praktijk voor dieet- en sportvoedingsadviezen

Bleiswijk - Rotterdam - Den Haag
Zevenhuizen - Bergschenhoek
Tel.: 010 - 265 33 06
www.invorm.net - info@invorm.net



Dieet

Let je op je gewicht of ben je aan het afvallen? Deze gerechten kunt u gerust nemen.



Cholesterol

2 keer per week vis (behalve schaal en schelpdieren) is goed voor het cholesterol



Sport

Sporters hebben extra koolhydraten nodig om voldoende energie te hebben



Balans

Ben je tevreden met je gewicht en wil je dit zo houden dan is dit een gerecht dat daarbij past



Weerstand

Boordevol Vitamine C. Sterkt je weerstand

