



MILON NEWS DECEMBER

UW GEZONDHEID OP MAAT - VOTRE SANTE SUR MESURE

Beste,

Welkom bij onze maandelijkse nieuwsbrief!

Wat zijn jullie te verwelkomen bij deze editie van onze nieuwsbrief. Iedere maand brengen we exclusieve informatie rechtstreeks in je inbox. In deze uitgave delen we nieuwe producten/diensten, speciale evenementen of andere interessante informatie. Nu jij bent, we hopen dat je hier iets interessants en waardevols vindt. We willen je graag laten horen hoe we je kunnen helpen om te blijven van de Milon Cirkel en mis geen enkel belangrijk

MILON USERS DECEMBER

restani	06:51
Salas.	05:46
Aa.	05:43
gie.	05:10
elier.	04:40
den Abeele	04:39
s.	04:13
ts.	03:58
der.	03:54
ens.	03:49

Search..



Saved blocks



Navigation



Hero



Sections



Elements



Content



Special



E-commerce



Gallery



Blog and RSS



Social and sharing

Message

Don't miss our Cyber Week Sale! [Shop now](#)

Mini box CTA

Don't miss our Cyber Week Sale!

Button

Basic CTA

Sign up for the full experience

You're on the free list for The Line Between. For the full experience, become a paying member.

Button

Box CTA

Sign up for the full experience

You're on the free list for The Line Between. For the full experience, become a paying member.

Button

Simple content

Compelling headline

Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

Button



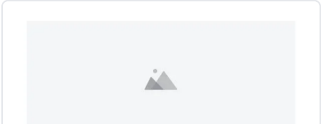
Box content

Compelling headline

Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

Button

Image + simple content



Voldoende eiwitten in je voeding 🍌🍌🍌

Eiwitten zijn essentieel om verschillende redenen, omdat ze een belangrijke rol spelen in het functioneren en het onderhoud van het lichaam. Hier zijn enkele redenen waarom het belangrijk is om voldoende eiwitten binnen te krijgen:

Eiwitten

Eiwitten zijn essentieel voor het lichaam. Ze zijn essentieel voor de groei, het herstel en het onderhoud van het lichaam. Ze zijn essentieel voor de groei, het herstel en het onderhoud van het lichaam. Ze zijn essentieel voor de groei, het herstel en het onderhoud van het lichaam.

Als je fysiek actief bent, zijn eiwitten belangrijk voor de opbouw van spierweefsel. Ze helpen bij het stimuleren van spiergroei en dragen bij aan het herstel van spierweefsel na training. Dit staat bekend als spierproteïnesynthese.

3. Ondersteuning van het immuunsysteem

Eiwitten zijn betrokken bij de aanmaak van antilichamen en andere componenten van het immuunsysteem. Een tekort aan eiwitten kan het vermogen van het lichaam om infecties te bestrijden verminderen.

4. Hormonale en enzymatische functies

Eiwitten spelen een belangrijke rol in de productie van hormonen en enzymen, die betrokken zijn bij verschillende lichaamsprocessen, zoals de spijsvertering en de regulatie van metabole activiteiten.

5. Gewichtsbeheersing

Eiwitten kunnen bijdragen aan een verzadigd gevoel, wat helpt om eetlust en calorie-inname te beheersen. Dit kan nuttig zijn voor gewichtsbeheersing, omdat een eiwitrijk dieet de neiging heeft om hongergevoelens te verminderen en overeten tegen te gaan.

6. Bevordering van metabolisme

Eiwitten hebben een thermisch effect, wat betekent dat je lichaam meer energie verbruikt om ze te verteren in vergelijking met koolhydraten en vetten. Dit verhoogt het metabolisme enigszins en kan bijdragen aan gewichtsbeheersing.

Kortom, voldoende eiwitten in je dieet zijn belangrijk om gezond te blijven, je lichaam goed te laten functioneren en je doelen op het gebied van gezondheid en fitness te ondersteunen.

De eiwitwaarden van gezonde voedingsmiddelen



Plantaardig/Végétale	Proteïne Gr/100Gr	Kcal/100Gr
Volkoren brood /Pain complet	9	259
Zilvervliesrijst/Riz Complet	3	130
Volkorenpasta/Pâtes complètes	14	336
Aardappelen/Pommes de terre	2	87
Gemengde noten/Noix mélangées.	17	617
Zaden/Graines.	20.	505
Lupineboon/Haricot lupin.	36	371
Tofu/Tofu.	13	120
Bruine bonen/Haricots bruns	6	105
Sojabonen/Haricots de soja.	35	471
Linzen/Lentilles	9	165

Pindakaas/Beurre de cacahuète.	23	644
Champignons/Champignons	4	22
Sojamelk/Lait de soja.	3	39
Mais/Maïs	3	86
Boerenkool/Chou frisé	5	51
Avocado/Avocat	2	160
Spinazie/Epinards	3	40
Eiwitshake van rijst/Shake protéiné de riz.	80	373

Dierlijk/animale	Proteïne Gr/100Gr.	Kcal/100Gr
Magere kwark/Fromage blanc maigre.	9	52
Volle melk/Lait entier	4	62
Karnemelk/Lait Battu.	3	33
Magere Yoghurt/Yaourt maigre	5	40
Skyr/Skyr	10	60
Ei/Œuf	13	147
Eiwitshake/Shake protéiné	84	372

Vlees/Vis - Viande/Poisson.	Proteïne Gr/100Gr.	Kcal/100Gr.
Zalm filet/Filet de saumon.	20	215
Tonijn in eigen nat/Thon au naturel.	25	105
Gerookte zalm/Saumon fumé.	23	170
Mager rundsvlees/Viande de boeuf maigre.	30	187
Kalkoenfilet/Filet de dinde.	25.	120



SNACK INSPIRATION



Matcha protein latte



Zin in een eiwitrijke en verkoelende hersteldrank? Maak je eigen iced matcha proteïne latte met dit simpel recept.

- 2 porties
- 165 Kcal per portie
- 20 gr eiwitten
- 10 gr koolhydraten
- 4 gr vetten

Ingrediënten

- 3 tl matcha
- 100 ml water
- 180 gr ijsblokjes
- 400 ml melk (plantaardig)
- 30 gr vanille eiwitpoeder

Bereidingswijze

1. Verwarm 100 ml water tot 70 graden en los hier 3 tl matcha in op.
2. Mix in een blender het whey vanille poeder met 400 melk.
3. Verdeel het ijs over twee glazen en schenk vervolgens de vanille melk en het matchamengsel over de twee glazen.
4. Even goed doorroeren en geniet van je iced vanille matcha latte packed met extra eiwitten.

Envie d'une boisson rafraîchissante et riche en protéines pour récupérer?

Préparez votre propre iced matcha protéiné latte avec cette recette simple.

- 2 portions
- 165 kcal par portion
- 20 g de protéines
- 10 g de glucides
- 4 g de lipides

Ingrédients

- 3 c. à café de matcha
- 100 ml d'eau
- 180 g de glaçons
- 400 ml de lait (végétal)
- 30 g de poudre de protéines à la vanille

Préparation

1. Chauffez 100 ml d'eau à 70 degrés et dissolvez-y 3 c. à café de matcha.
2. Mélangez dans un blender la poudre de protéines à la vanille avec 400 ml de lait.
3. Répartissez les glaçons dans deux verres, puis versez le lait à la vanille et le mélange de matcha dans chaque verre.
4. Mélangez bien et savourez votre latte iced vanille matcha enrichi en protéines.



[UnityGym](#)

Noorderlaan 2, 1702 Groot-Bijgaarden
Belgium

You are receiving this email because you are a member of Unitygym or subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

