



# SanaSlank

HÉT EIWITDIEET

In deze nieuwsbrief:

- De gehele maand mei 20% korting op de pot omelet bieslook, pot soep kipcurry en beschuit donker
- Natuurlijk met lekker recept
- Een kleine wijziging in het supplement kalium
- Nieuw! Column van José van Amstel

Veel leesplezier!



## In de aanbieding: Pot omelet bieslook, pot soep kipcurry en beschuit donker

De hele maand mei zijn de pot omelet bieslook en pot soep kipcurry in de aanbieding. Daarnaast is de aanbieding van de maand maart weer terug, beschuit donker met 20% korting!  
Zo lang de voorraad strekt!

### Pot omelet bieslook en Pot soep kipcurry:

Prijs: **VAN** €25,- **VOOR** €20,-

### Beschuit donker, 2x 3 sneetjes in een doosje

THT 02/07/11

Prijs: **VAN** €6,95 **VOOR** €5,60



Vraag er direct naar bij je verkoop- en begeleidingspunt!

Hieronder een heerlijk recept met omelet bieslook.

### **Omelet bieslook met geitenkaas en basilicum**

Voor 1 persoon

Voedingswaarde: 262 kcal, 22,1 gram eiwit, 9,1 gram koolhydraten, 14,9 gram vet.



#### **Ingrediënten**

25 gram omelet bieslook (SanaSlank eiwitproduct)  
5 blaadjes verse basilicum  
25 gram verse geitenkaas  
1 el olijfolie  
25 gram geroosterde paprika (pot)  
Versgemalen peper  
Zout

#### **Bereidingswijze**

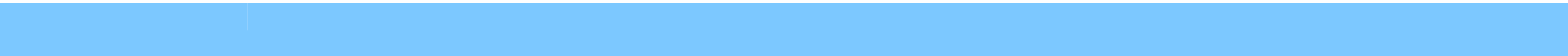
Bereid de omelet bieslook volgens de bereidingswijze.

Snijd de basilicum fijn en verkruimel de geitenkaas. Meng dit door het omelet mengsel. Breng eventueel verder op smaak met versgemalen peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de omelet aan beide kanten bruin. Snijd de geroosterde paprika in reepjes leg die op de omelet en vouw de omelet dan dubbel.

**Tip:** Liever nog wat minder koolhydraten? Vervang de geroosterde paprika dan voor een andere groente zoals courgette.

**Tip:** Lekker met een gemengde salade.

Voor een recept met kipcurry soep en beschuit bruin [klik je hier!](#)





## Wijziging supplement kalium

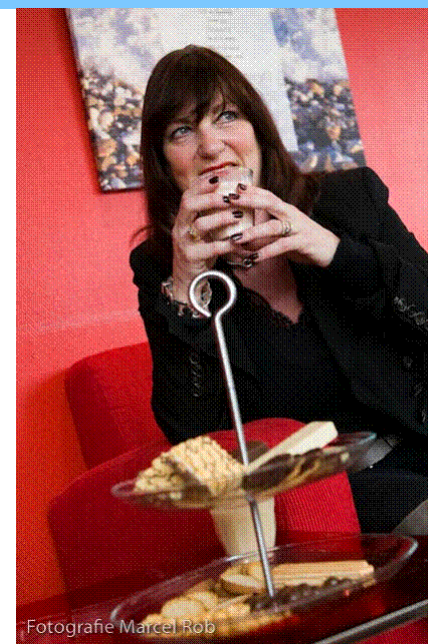
Omdat het SanaSlank supplement kalium vanaf heden van een andere producent afkomstig is zijn er een paar kleine wijzigingen. De vorm is iets veranderd net zoals de kleur en het gewicht. Dit komt door een wijziging in de samenstelling, de hoeveelheden kalium, groente complex en vezelcomplex zijn verhoogd. Daarnaast is de aanbevolen hoeveelheid per dag verhoogd van 1 naar 2 tabletten.

Kijk voor gebruik goed op de verpakking.



## Nieuw! Column José van Amstel

José van Amstel is schrijfster van de boeken 'Afvallen met het eiwitdieet' en 'Slank en op gewicht'. Als eerste bracht zij, via SanaDerm in 2003, het eiwitdieet op grote schaal op de Nederlandse markt. José is eigenaar en directeur van SanaSlank NL, groothandel in eiwitproducten en voedingssupplementen met als merknamen SanaSlank hét eiwitdieet, Medislank voor professionals en Vitaslank. Vanaf nu zal zij maandelijks een column schrijven over diëten, (eiwit) producten en voedingssupplementen in haar leven.



Fotografie Marcel Rob



## Een kippelei uit de fabriek

Mijn eerste column moet gaan over eiwitten, vind ik. Want eieren, eiwitten en het eiwitdieet spelen een grote rol in mijn leven. Daarom een waargebeurd verhaal over kippeneieren.

Toen mijn man en ik 22 jaar geleden verhuisden naar een verbouwde boerderij in een dorp grenzend aan de stad kregen we daarbij een aantal dieren kado. Een pony bevolkte de wei, de kippen en konijnen hadden een onderkomen in een groot inloophok en zelf brachten we twee honden mee. Geweldig leuk voor onze vier kinderen, al die beesten rondom het huis. Vooral onze, toen zeven jaar oude, dochter bleek helemaal idolaat van de dieren. Ze klom op de pony, reed als een cowboy zonder zadel door het gras, en ze was dagelijks te vinden in het dierenhok met een konijn op schoot.



Voor ons, als stadse mensen was het wel even wennen aan dit buitenleven. We deden ons best de dieren goed te verzorgen maar konden niet voorkomen dat de konijnen al snel flink in aantal toenamen en een heel gangenstelsel onder het hok gingen graven. Zo groots dat ze zich een weg naar buiten baanden en in de tuin belandden. Onze buurvrouw bleek minder enthousiast over de lieve konijntjes en hing valletjes op onder het hek. Wij keken toe, niet goed wetend wat te doen, want geef de buurvrouw eens ongelijk, die schattige konijntjes aten wel haar prachtige planten kapot. We zagen daardoor de populatie konijnen langzaam minderen en onze dochter vond het maar wat zielig.



De kippen legden elke dag heerlijke verse eieren, die we regelmatig raapten en in huis bewaarden voor het bakken of koken van een kakelvers eitje. En dat nu bleek een complete verrassing voor onze dochter. Vanaf dat moment wilde ze geen eieren meer eten.

Ik begreep er niets van, ze at toch altijd gewoon eieren. Op mijn vraag naar het waarom, gaf ze een verklaring: ze lustte geen eieren van een kip, ze lustte alleen eieren uit de fabriek.



De eieren uit ons kippenhok bleef ze, zolang we onze eigen kippen hadden, weigeren, ondanks onze uitleg dat alle eieren door kippen gelegd zijn, ze at alleen de eieren uit de winkel. 'Eieren uit de fabriek' zijn dan ook gevleugelde woorden geworden in onze familie.

Het is natuurlijk een leuke bijkomstigheid dat onze dochter later bij de start van SanaSlank ging werken met het eiwitdieet. Eieren worden nog steeds niet in de fabriek gemaakt, dat weet ze heel goed, ook niet de eieren waarvan het eiwit gebruikt wordt in de eiwitrijke producten van SanaSlank NL en die eiwitrijke producten eet ze wel. De eieren in de winkel en in die gebruikt worden in eiwitrijke producten zijn stiekem toch door een kip gelegd, maar daar denkt ze dan maar even niet bij na.



## Groetjes José

### Informatie:

Een ei is een uitstekende eiwitbron. Ook het eigeel is in het eiwitdieet (beperkt) toegestaan. Het eigeel zorgt wel voor een hoger vetgehalte en voor meer kilocalorieën. Eet daarom bij voorkeur niet alleen de dooier maar het volledige ei. Volg je het eiwitdieet erg streng doe je er goed aan alleen het wit van een ei te eten. Hier een overzicht van de voedingswaarden zodat je daar rekening mee kunt houden tijdens het eiwitdieet.

### Voedingswaarden per stuk:

Ei, gekookt: 74 kcal, 7 gram eiwit, 0 gram koolhydraten, 5 gram vet, 0 gram vezels

Eidooier, gekookt: 54 kcal, 2 gram eiwit, 0 gram koolhydraten, 5 gram vet, 0 gram vezels

Eiwit, gekookt: 20 kcal, 5 gram eiwit, 0 gram koolhydraten, 0 gram vet, 0 gram vezels



### SanaSlank op Twitter

Volg SanaSlank op Twitter:  
Blijf ook op de hoogte van SanaSlank! Dagelijks nieuwtjes en tips!

[www.twitter.com/sanaslanknl](http://www.twitter.com/sanaslanknl)

### SanaSlank op Hyves

Volg SanaSlank op Hyves:  
Dagelijks uitgebreide tips en nieuws!  
Daarnaast kun je er berichtjes achterlaten voor andere SanaSlankers.

[www.sanaslanken.hyves.nl](http://www.sanaslanken.hyves.nl)

### SanaSlank op Facebook

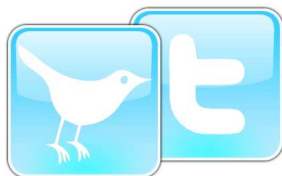
Volg SanaSlank via Facebook, net als op hyves en twitter kun je hier het laatste nieuws over SanaSlank vinden en daarnaast leuke weetjes en tips. Je kunt hier ook met andere SanaSlankers in contact komen.

Word ook vrienden met SanaSlank en voeg ons toe als vriend!

### SanaSlank Kenniscentrum

Word goed geïnformeerd! Op het Kenniscentrum van SanaSlank vind je alle belangrijke informatie over afvallen, gezond eten en bewegen.  
Hier houden we je op de hoogte van het laatste afslanknieuws!

[www.sanaslankkenniscentrum.nl](http://www.sanaslankkenniscentrum.nl)



Zoek op [www.facebook.com](http://www.facebook.com) naar SanaSlank.

