

NIEUW

# Yokebe

ACTIVE FOOD

*Shake  
variatiës*



**AFVALLEN ZONDER  
HONGERGEVOEL**

## AFVALLEN ZONDER HONGERGEVOEL\*

Yokebe Active Food is een natuurlijke maaltijdshake waarmee je verantwoord kan afvallen zonder hongergevoel!

Yokebe Active Food is een speciale combinatie van hoogwaardige proteïnen, honing, essentiële vitamines, mineralen en micronutriënten.

- ✓ Tot **2x meer proteïnen** voor een verzadigd gevoel
- ✓ Bevat **ALLE B-vitamines** ter bevordering van de energiestofwisseling
- ✓ **Natuurlijke** ingrediënten

De natuurlijke smaak van Yokebe is perfect te combineren met andere verse ingrediënten. Geheel naar jouw eigen smaak! In dit boekje vind je alvast wat inspiratie voor lekkere shakevarianties.

Vrij van

- Kunstmatige kleurstoffen en conserveringsmiddelen
- Gluten
- Zoetstoffen
- Lactose (indien bereid met alternatief voor melk)

\* binnen een caloriebeperkt dieet draagt het vervangen van twee maaltijden per dag bij tot gewichtsverlies.

## HET YOKEBE DIEET PLAN

Wil jij ook graag enkele kilo's kwijt? Dan is er nu een makkelijke en verantwoorde oplossing: het Yokebe Turbo dieet plan of het uitgebreide dieetplan!

De eerste week vervang je drie maaltijden door Yokebe-shakes, als onderdeel van een caloriebeperkt dieet. Vanaf de tweede week kun je maaltijden aan je dieet toevoegen. Belangrijk is om altijd genoeg gezonde tussendoortjes te eten (zie pagina 7).

### Het Yokebe turbo dieet



### Het uitgebreide Yokebe dieet plan



## Go-Green Shake

- 1 kiwi
- 200 ml versgeperst sinaasappelsap
- 100 g komkommer
- 5 schepjes Yokebe
- ½ tl plantaardige olie



Schil de kiwi en snijd de kiwi en de komkommer in stukjes. Doe de kiwi en de komkommer in een blender en mix het goed door elkaar. Doe het sinaasappelsap en de Yokebe erbij en mix het nogmaals goed. Schenk in een glas en je frisse Yokebe shake is klaar!

Energie	eitwit	vet	koolh.
351 kcal	27 g	5,8 g	43 g

**TIP!** Vervang de komkommer door iets anders groens, zoals bleekselderij!

## Blue Berry Shake

- 100 g blauwe bessen (diepvries)
- ½ banaan
- 200 ml amandelmelk
- 4 schepjes Yokebe
- ½ tl plantaardige olie



Doe alle ingrediënten in een blender. Mix het goed door elkaar totdat het een glad mengsel is. Schenk in een glas en je fruitige Yokebe shake is klaar!

Energie	eitwit	vet	koolh.
308 kcal	22 g	7 g	37,5 g

**TIP!** Maak 's ochtends twee shakes tegelijk, zodat je met de lunch snel klaar bent!



## My Mango Shake

- 200 ml sojamelk
- 4 maatschepjes Yokebe
- ¼ banaan (30 gram)
- 100 gram mango
- ½ theelepel plantaardige olie



Schil de mango en snijd hem in stukjes. Doe alle ingrediënten in een blender en mix het goed door elkaar. Schenk in een glas en je tropische Yokebe shake is klaar!

Energie	eitwit	vet	koolh.
335 kcal	27,5 g	8,6 g	35 g

**TIP!** Gebruik eens mango uit de diepvries. Zo is je shake meteen lekker koud!

## GEZONDE TUSSENDOORTJES... EEN MUST!



Het is erg belangrijk om regelmatig gezonde tussendoortjes te nemen. Door vaak te eten houd je je verbranding hoog. Als je langer dan 3 uur wacht tussen maaltijden, gaat je lichaam alvast "zuinig" doen om te zorgen dat je energie bespaart. Om dit tegen te gaan kun je het beste 2 à 3 gezonde tussendoortjes per dag eten. Hier alvast wat inspiratie:

Volkoren cracker met kipfilet	54 kcal
Appel	81 kcal
Gekookt ei	64 kcal
Tomaat met verkruidde geitenkaas	102 kcal
Eierkoek	85 kcal
Mueslireep	108 kcal
Tomatensoep (gebonden)	88 kcal
Banaan (middelgroot)	124 kcal

**NIEUW**

# AFVALLEN ZONDER HONGERGEVOEL

Tot **2x**  
MEER  
PROTEÏNEN



Kijk voor meer  
heerlijke shakevarianties op:  
**[www.yokebe.nl](http://www.yokebe.nl)**