



Eiwitcalculator

De Eiwit-formule voor een Stralende
Huid & Stabiele Hormonen

Wat ontzettend goed dat je de tijd neemt om naar de biologische basis van je lichaam te kijken.

Het feit dat je deze calculator downloadt, betekent waarschijnlijk dat je klaar bent met dweilen met de kraan open als het gaat om je huid of je cyclus.

Als er te weining eiwitten (aminozuren) binnenkomen, kiest je lichaam altijd voor overleven in plaats van voor een stralende huid of een fijne menstruatie.

Laten we die survival-modus vandaag nog stopzetten.

1 Jouw hormonale Eiwitberekening

Als hormoontherapeut adviseer ik voor vrouwen een therapeutische hoeveelheid van 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.

- **Jouw gewicht (in kg) x 1,2 =**
Je minimale dagelijkse basis (in gram).
- **Jouw gewicht (in kg) x 1,5 =**
Je streefdoel bij veel stress, sport, hormoonklachten of wanneer je intensieve huidverbetering ondergaat bij een salon.



**Voorbeeld: Weeg je 65 kg? Dan ligt
jouw streefdoel tussen de 78 en 97,5
gram pure eiwitten per dag.**

2 Waar haal je het uit?

Zorg dat elke maaltijd een hoogwaardige bron bevat.
Denk aan biologische eieren (6g per stuk),
wildgevangen vis (20g per 100g) of gevogelte (22g per 100g).

3 De BlendNewDay Short-cuts

Laten we eerlijk zijn: elke dag 80+ gram eiwitten uit vaste voeding halen is een flinke uitdaging. Zeker omdat je darmen niet overbelast mogen raken (darmklachten = hormoonklachten).

Daarom hebben we bij BlendNewDay de absolute basiselementen ontwikkeld om je lichaam die biologische veiligheid terug te geven:



1. Onze Pure Proteïnepoeder

Vrij van kunstmatige zoetstoffen, soja of goedkope vulling die je hormonen verstoren. Perfect om je bloedsuikerspiegel vanaf het ontbijt stabiel te houden.

[Klik hier om onze eiwitpoeder te bekijken.](#)



2. Ons Premium Collageen

Specifiek ontwikkeld voor de huid. Als je lichaam in de survival-modus zit, stopt het als eerste met de aanmaak hiervan. Onmisbaar om je huid van binnenuit te voeden, zéker als ondersteuning bij salonbehandelingen

[Klik hier om ons collageen te bekijken.](#)

Je lichaam hoeft niet te overleven
Het mag stralen.