

MEDIAKIT

# SANDRA YSBRANDY

*Eet beter,  
niet minder*



VOEDINGSDESKUNDIGE | AUTEUR | TV KOK | CONTENT MAKER

# 'GEK OP KOKEN EN GEZONDE, NATUURLIJKE VOEDING'

Sandra Ysbrandy is voedingsdeskundige, TV kok, succesvol kookboekenschrijfster en bovenal moeder van 3 zoons. Voeding en gezondheid zijn DE thema's waar haar hart naar uit gaat. Ze is afgestudeerd historicus, werkte bij een grote Nederlandse bank maar gooide in 2008 het roer radicaal om. Zij volgde een 2-jarige koksopleiding en werd, nog voordat ze haar opleiding afrondde, gevraagd als vaste kok voor het televisieprogramma Het Familiediner. Andere programma's volgden zoals Life4You, Thuis op Zondag, Tijd voor Max, Kook mee met Max en Eigen Huis & Tuin, lekker leven. En presenteert ze iedere donderdag een gezonde lunch in het NPO Radio5 Lunch Lekker met Daniël Dekker.

*'Eten moet in de eerste plaats lekker zijn, maar ook goed voor je gezondheid'*

Sandra besloot haar kennis te verdiepen en volgde de opleiding tot Natuurvoedingsadviseur, Health & Nutrition (beroepsopleiding tot vegetarisch chef) en Oersterkcoach.

Begin dit jaar verscheen haar 3e kookboek 'Eet beter, niet minder' waar nu al zo'n 25.000 stuks van verkocht zijn. Sandra kan mensen als geen ander motiveren om aan hun gezondheid te werken met de juiste voeding en leefstijltips. Dat doet zij via haar TV programma's, als contentmaker op social media, online trainingen op haar platform [www.coloryourfood.nl](http://www.coloryourfood.nl), als kookboekenschrijfster en in kookworkshops en demo's.



## PASPOORT

### NAAM

SANDRA YSBRANDY

### GEBOREN

06-05-1969 TE ZEVENAAR

Vindt koken het allerleukste wat er is  
Motto 'Lach en de wereld lacht terug'  
moeder van 3 zonen  
familiesmens  
het liefst fietsend, hardlopend,  
zeilend buiten in de natuur

*Eet beter, niet minder:  
veel groente, niets uit  
pakjes en zakjes en  
zo puur en onbewerkt  
mogelijk. Hierdoor te  
voel je je gezonder,  
slanker en energieker!*

**MANAGEMENT:** MAURICE@TALENT-AVE.NL

# STATISTIEKEN



5.900 VOLGERS

## BEST SELLING BOEKEN

AAN DE KEUKENTAFEL, KOOK MEE MET MAX,  
APPELS EN PEREN, EET BETER, NIET MINDER!

## TV PROGRAMMA'S

FAMILIEDINER, LIFE4YOU, THUIS OP ZONDAG,  
TIJD VOOR MAX EN KOOK MEE MET MAX, EIGEN  
HUIS & TUIN, LEKKER LEVEN, SLIMSTE MENS,  
EXPEDITIE ROBINSON 2021, HUNTED 2023 EN  
LUNCH LEKKER MET DANIËL DEKKER.

## DOELGROEP

### INTERESSES

GEZONDHEID, NATUURLIJKE  
VOEDING, VEGETARISCH,  
DUURZAAM, RECEPTEN,  
VOEDINGSTIPS, KOOKWORKSHOPS

### LEEFTIJD

25 - 34 (11.8%)  
35 - 44 (19.4%)  
45 - 54 (31.7%)  
55 - 64 (25.2%)

### GESLACHT

85% VROUWEN  
15% MANNEN

## SAMENWERKING

KOOKVIDEO'S

RECEPTONTWIKKELING EN FOTOGRAFIE

KOOKWORKSHOPS met thema's als *Eet beter, niet minder*, *Voeding & gezondheid*, *Vegetarisch koken*

CONTENT CREATIE OP SOCIAL MEDIA

PRESENTATIES OVER VOEDING & GEZONDHEID

# CONTACT

 @SANDRAYSBRANDY  @SANDRAYSBRANDY

 @SANDRAYSBRANDY  SANDRA YSBRANDY

MANAGEMENT: MAURICE@TALENT-AVE.NL

