

Het dieet van dieetpharma is efficiënt, snel en ontwikkeld door diëtisten. **U slankt af zonder honger** mits u iedere dag voldoende groenten eet en dranken drinkt. Met dit dieet verliezen vrouwen meer dan 6 kg per maand en mannen meer dan 8 kg per maand. Door dit snelle resultaat bent u extra gemotiveerd.

Door het eten van dieetpharma producten met groenten (en vlees) gaat het lichaam weinig koolhydraten en suikers opnemen. Het lichaam ervaart dit als vasten en er worden binnen 48 uur tot 72 uur ketonen gevormd die vrij komen uit de verbranding van uw vetreserves. Omdat onze hersenen het liefst van al suikers verbranden, kan je rond deze periode **hoofdpijn** krijgen. Een pijnstiller, meer zout gebruiken en meer water drinken kan helpen. Na 24 uur is de hoofdpijn meestal voorbij, je hersenen zijn het nu gewoon om vetten (ketonen) te verbranden, u voelt zich euforisch en fit.

Behalve de eerste 48 uren tot 72 uren ondervindt u geen honger. Dit komt omdat ketonen het honger gevoel en de drang naar het snoepen afremmen. **Eet wel alle aanbevolen dieetpharma producten** per dag want zo worden organen (spieren, nieren, lever, hart, de huid, ...) gevrijwaard van spierafbraak. Zo is het gewichtsverlies volledig ten koste van uw vetreserves.

Aanvullend kan het nodig zijn om **supplementen** in te nemen (B-vitaminen, kalium, magnesium, omega 3 vetzuren, psylliumvezels, ...).

Heel belangrijk is dat u in alle stappen **voldoende groenten** eet (bevat mineralen) en **voldoende drinkt** (2 liter per dag). Drinkt u te weinig dan krijgt u hoofdpijn en eet u te weinig groenten dan vertraagt uw vetverbranding.

Het dieet verloopt in 3 stappen (met 5 fasen):

	<i>VETVERBRANDINGSFASE</i>	<i>COMBINATIEFASE</i>	<i>IN BALANS FASE</i>
<i>Hoe lang?</i>	Tot 80% van het nodige gewichtsverlies	Tot het streefgewicht is bereikt	Eet- en leefstijlaanpassing
<i>Welke fasen?</i>	Fase 1 (tot -50%) en Fase 2 (tot -80%)	Fase 3A (tot -95%) en Fase 3B (tot -100%)	Fase 4

In stap 1 **'de vetverbrandingsfase'** gaat u uw lichaamseigen vetten verbranden. De vetverbrandingsfase is onderverdeeld in fase 1 en fase 2. In fase 1 gaat de vetverbranding sneller dan in fase 2.

Stap 2 noemen we **'de combinatiefase'** waarbij u proteïne producten combineert met gewone voeding en deze is onderverdeeld in fase 3A en fase 3B. In fase 3A en in fase 3B mag u meer en meer gewone voeding gaan eten. Het gewichtsverlies is nu ± 1 kg per week (afhankelijk van uw lichaamslengte en -samenstelling). U volgt stap 2 totdat u uw streefgewicht heeft bereikt.

Stap 3 noemen we **'de in balans fase'**. In deze fase 4 worden andere leef- en eetgewoonten aangeleerd. U leert wat balansdagen zijn en hoe u best uw streefgewicht kan behouden. Uiteraard staan wij voor u klaar voor aangepast advies.

Welke groenten zijn toegestaan in stap 1 (en in stap 2) ?

Zoveel je wil	Beperkt tot 400g/dag	Liever niet of beperkt tot 100g/dag	Niet toegestaan
Andijvie	Asperges	Ajuin*	Aardpeer
Bamboescheuten	Aubergines	Boerenkool	Artisjok
Champignon de Paris	Bloemkool	Boschampionns	Bonen (wit, rood)
Groene sla	Broccoli	Boterbonen	Erwten
Iceberg sla	Chinese kool	Courgette	Flageolet
Komkommer	Groene kool	Groene selder	Kapucijners
Lolo verte	Groene paprika	Knoflook*	Kerstomaten
Notensla	Koolrabi, Koolraap	Knolselder	Linzen
Peterselie	Paksoi	Paprika (rood en geel)	Mais
Rode sla	Palmharten	Pompoen	Pastinaak
Spinazie	Princessenbonen	Prei	Sugarsnaps
Tuinkers	Raap, Raapsteel	Rammenas	Suiker mais
Veldsla	Radijzen	Rode biet	Zeekraal
	Rode kool (vers!)	Tomaten	Zoete aardappel
	Snijboontjes	Wortelen	Zoete ui
	Sojascheuten	Zuurkool	
	Spruiten		
	Venkel		
	Voetselder		
	Waterkers		
	Witloof		
	Witte kool		
	Witte selder		

Welke soorten vlees zijn toegestaan in alle stappen ?

Mager vlees	Magere vis	Vette vis	Schaaldieren	Vleesvervangers
Biefstuk (rund & kalf)	Forel	Haring	Garnalen	Eieren
Duif filet	Griet	Makreel	Krab	Quorn
Entrecote (rund)	Kabeljauw	Paling	Kreeft	Seitan
Fazant filet	Rog	Sardienen	Scampi	Tempe
Filet americain (rund)	Roodbaars	Sprot		Tofu
Filetkotelet (varken)	Schelvis	Zalm		
Ham (varken)	Schol			
Kipfilet	Tarbot			
Kotelet (kalf)	Tong			
Mignonette (varken)	Tonijn			
Oester (kalf)	Wijting			
Ribgebraad (varken)	Witvis			
Ribkotelet (varken)				
Ribstuk (kalf)				
Rollade (kalf)				
Rosbief (rund)				
Schenkel (rund & kalf)				
Schoudergebraad (varken)				
Struisvogel biefstuk				
Tong (kalf)				
Tournedos (rund)				
Varkenshaasje				

Wat is 1 portie vlees ?	
Voor vrouwen	Voor mannen
± 100g tot 125g mager vlees of magere vis	± 125g tot 150g mager vlees of magere vis
± 80g tot 100g vette vis (o.a. gerookte zalm)	± 100g tot 125g vette vis (o.a. gerookte zalm)
2 eieren	3 eieren
± 100g tofu, tempeh, seitan of quorn	± 100g tot 125g tofu, tempeh, seitan of quorn
± 100g tot 125g schaaldieren	± 125g tot 150g schaaldieren

Stap 1 'de vetverbrandingsfase'

1

In stap 1 'de vetverbrandingsfase' gaat u uw lichaamseigen vetten verbranden. De vetverbrandingsfase is onderverdeeld in fase 1 en fase 2. In fase 1 gaat de vetverbranding sneller dan in fase 2.

In fase 1 verliest u **50% van uw totale overgewicht**. Snel gewichtsverlies in de eerste weken. Drink voldoende bij ieder dieetpharma product.

DE VETVERBRANDINGSFASE (fase 1)

STAP 1 tot -50%	Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Onbijt	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Tussendoor VM	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Lunch	1 dieetpharma product	400g groenten o.a. rauwkost	1 dieetpharma product + 200g groenten
Tussendoor NM	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Avondmaaltijd	400g groenten o.a. soep	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product + 200g groenten
Avondsnack	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	Veel drinken

In fase 2 verliest u **80% van uw totale overgewicht**. U voelt zich fitter en gezonder. Drink voldoende bij ieder dieetpharma product.

DE VETVERBRANDINGSFASE (fase 2)

STAP 1 tot -80%	Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Onbijt	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Tussendoor VM	1 dieetpharma product	200g groenten + veel drinken	1 dieetpharma product
Lunch	300g groenten met vlees	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Tussendoor NM	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	200g groenten + veel drinken
Avondmaaltijd	300g groenten o.a. soep	300g groenten met vlees	300g groenten met vlees
Avondsnack	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product

Fictief voorbeeld

Stel mijn huidige gewicht is 80kg en mijn streefgewicht is 65kg.

Mijn totale overgewicht is dan 15kg (= 80kg - 65kg).

Volg stap 1 tot -50% (= fase 1) => $15\text{kg} \times (50\%/100\%) = 15 \times 0,5 = 7,5\text{kg}$

Volg stap 1 tot -80% (= fase 2) => $15\text{kg} \times (80\%/100\%) = 15 \times 0,8 = 12\text{kg}$

Dus u volgt stap 1 totdat u uiteindelijk 12kg minder weegt (80kg - 12kg = 68kg)



1. Eet om de 3 uren een maaltijd en niet eerder! Langer wachten mag wel.
2. Kies in de meerderheid voor vloeibare dieetpharma producten. Hierdoor zal u sneller vermageren. Vloeibare producten zijn: proteïne soep, proteïne pudding, proteïne drankjes, proteïne milkshakes, enzoverder.
3. Kan u fase 1 moeilijk volhouden? Dan mag u fase 1 en fase 2 afwisselen totdat u 80% van uw totale overgewicht verloren bent, bijvoorbeeld: 5 dagen fase 1 (door de week) en 2 dagen fase 2 (in het weekend). Zowel fase 1 als fase 2 zijn de ketose fasen van het dieet.
4. Met stap 1 verliest u het snelste gewicht, echter kan niet iedereen stap 1 volhouden tot hij/zij -80% van het nodige gewichtsverlies verloren heeft. Daarom mag u altijd overstappen naar stap 2 'de combinatiefase' waarbij u een portie koolhydraten en fruit mag eten in combinatie met enkele dieetpharma producten. Liever wat trager vermageren om een dieet veel beter vol te houden.
5. Drink minstens 2 liter water, thee, koffie en/of light frisdrank (max. 3 blikjes) per dag. Drinkt u te weinig dan krijgt u hoofdpijn. Drink nooit oploskoffie, nooit oploossthee, nooit fruitige thee (met uitzondering van citroen thee) en geen melkproducten. Zoetstof (o.a. candarel, stevia, ...) mag wel.
6. Eet ± 400g groenten per dag en volg het advies in de groentenlijst! Eet u te weinig groenten of de verkeerde groenten dan vertraagt de vetverbranding. Met water, bouillonblokjes en de togelaten groenten mag u verse soep maken.
7. Eet in stap 1 geen suikers en geen koolhydraten uit zetmelen (aardappelen, rijst, pasta, niet togelaten groenten, ...), uit melksuikers (melk, yoghurt, kwark, ...), uit vruchtensuikers (stropen, fruit, fruitsap, ...), uit granen (haver, muesli, granola, brood, koekjes, ...) en uit glucosesuikers (frisdrank, siroop, ketchup, ...) want anders stopt het "vetverbranden" omdat de ketosefase onderbroken werd.
8. Haal maximaal 25g 'netto koolhydraten' per dag uit dieetpharma producten! Dit is erg belangrijk om goed te vermageren. Bijvoorbeeld: low carb vanille proteïne wafel (5g netto koolhydraten) en high proteïn vanilla wafer (11g netto koolhydraten).
9. Het aantal 'netto koolhydraten' = totaal aantal koolhydraten - aantal polyolen. Bijvoorbeeld: kokosnoot crisp reep heeft 3,3g netto koolhydraten (= 10g - 6,7g = koolhydraten - polyolen)
10. Het normale gewichtsverlies voor stap 1 is ± 2kg per week. In de eerste week kan het gewichtsverlies zelfs oplopen tot 6kg. Heeft u mindere resultaten? Contacteer ons voor aangepast advies want iedereen is uniek. Wat bij de ene goed werkt, werkt niet altijd bij de andere. Wij helpen u graag op weg naar succes!

Stap 2 'de combinatiefase'

2

In stap 2 'de combinatiefase' combineert u proteïne producten met gewone voeding. Stap 2 is onderverdeeld in fase 3A en fase 3B. In fase 3A en in fase 3B mag u meer en meer gewone voeding gaan eten. Het gewichtsverlies is nu ± 1 kg per week (afhankelijk van uw lichaamslengte en -samenstelling). U volgt stap 2 totdat u uw streefgewicht heeft bereikt.

In fase 3A verliest u **95% van uw totale overgewicht**. U laat opnieuw gematigd koolhydraten toe. Drink voldoende bij iedere maaltijd.

DE COMBINATIEFASE (fase 3A)

STAP 2 tot -95%	Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Onbijt	1 portie koolhydraten met ± 100 g melkproduct	1 portie koolhydraten met ± 100 g melkproduct	1 portie koolhydraten met ± 100 g melkproduct
Tussendoor VM	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*
Lunch	300g groenten met vlees	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Tussendoor NM	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	200g groenten + veel drinken
Avondmaaltijd	300g groenten o.a. soep	300g groenten met vlees	300g groenten met vlees
Avondsnack	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product

* KH dieetpharma producten bestaan uit meer dan 10g 'netto koolhydraten' per portie. Bijvoorbeeld: 1x high protein chocolate wafer, 4x proteïne koek chocolade topping, 3x proteïne koek chocolade chip cookie, Het aantal 'netto koolhydraten' = totaal aantal koolhydraten - aantal polyolen.

In fase 3B verliest u **100% van uw totale overgewicht**. U heeft bijna een gezond gewicht bereikt!

DE COMBINATIEFASE (fase 3B)

STAP 2 tot -100%	Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Onbijt	1 portie koolhydraten met ± 100 g melkproduct	1 portie koolhydraten met ± 100 g melkproduct	1 portie koolhydraten met ± 100 g melkproduct
Tussendoor VM	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*
Lunch	1 portie zetmeel + 300g groenten met vlees	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product
Tussendoor NM	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	200g groenten + veel drinken
Avondmaaltijd	300g groenten o.a. soep	1 portie zetmeel + 300g groenten met vlees	1 portie zetmeel + 300g groenten met vlees
Avondsnack	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product

Fictief voorbeeld

Stel mijn huidige gewicht is 80kg en mijn streefgewicht is 65kg.

Mijn totale overgewicht is dan 15kg (= 80kg - 65kg).

Volg stap 2 tot -95% (= fase 3A) => $15\text{kg} \times (95\%/100\%) = 15 \times 0,95 = 14,25\text{kg}$

Volg stap 2 tot -100% (= fase 3B) => $15\text{kg} \times (100\%/100\%) = 15 \times 1,0 = 15\text{kg}$

Dus u volgt stap 2 totdat u uiteindelijk 15kg minder weegt (80kg - 15kg = 65kg)



1. Eet nog altijd geen groenten uit de kolom 'niet toegestaan' in de groentenlijst. Vanaf nu mag u wel meer groenten eten uit kolom 'liever niet of beperkt tot 100g/dag'. Bijvoorbeeld 300g wortelen bij mijn avondmaaltijd.
2. Volg nauwgezet de aanbevelingen op voor portie vlees, portie zetmeel, portie fruit en portie koolhydraten.
3. Drink minstens 2 liter water, thee, koffie en/of light frisdrank (max. 3 blikjes) per dag. Drinkt u te weinig dan krijgt u hoofdpijn.
4. Kies in de meerderheid voor vloeibare dieetpharma producten. Hierdoor zal u sneller vermageren. Vloeibare producten zijn: proteïne soep, proteïne pudding, proteïne drankjes, proteïne milkshakes, enzoverder.

Wat is 1 portie fruit ?

Aantal	Huismaten	Soort fruit
12	stuk	aardbei
1	stuk	abrikoos
3	schijf 1cm	ananas
1	stuk	appel
1/2	stuk	banaan
5	eetlepel	bosbessen
5	eetlepel	bessen blauwe
20,0	stuk	braambessen
4,5	eetlepel	bessen rode
2	stuk	citroen
2,0	stuk	verse dadels
11	stuk	druiven
21,0	stuk	framboos
1/3	stuk	granaatappel
1/2	stuk	grapefruit
1/2	stuk	kaki
17	stuk	kersen
2	stuk	kiwi
2,0	stuk	limoen
5,0	stuk	lychee
2	stuk	mandarijn
1/3	stuk	mango
1/5	stuk	meloen
1,0	schijf 3cm	watermeloen
2	stuk	nectarine
3/4	stuk	papaya
2	stuk	passievrucht
1	stuk	peer
1/2	stuk	pompelmoes
2	stuk	pruim
3/4	stuk	sinaasappel
1,5	stuk	verse vijgen

Wat is een melkproduct ?

Magere yoghurt natuur (+ evt. theelepels diet confituur)
 Griekse yoghurt natuur
 Magere platte kaas natuur (kwark)
 Magere melk ongezoet
 Karnemelk ongezoet
 Sojamelk ongezoet
 Amandelmelk ongezoet

Wat is 1 portie koolhydraten ?

Voor vrouwen	Voor mannen
1 snee volkoren brood (30g) met mager beleg	1 tot 2 sneden volkoren brood (2x 30g) met mager beleg
2 tot 3 cracotte met mager beleg	3 tot 5 cracotte met mager beleg
2 crackers met mager beleg	2 tot 4 crackers met mager beleg
1 portie fruit	1 tot 2 porties fruit
30g havermout	30g tot 45g havermout
30g overige graanproducten o.a. muesli, granola, cornflakes, ...	30g tot 45g overige graanproducten

Wat is 1 portie zetmeel ?

Voor vrouwen	Voor mannen
100g tot 150g aardappelen (= 2 tot 3 stuks)	100g tot 200g aardappelen (= 2 tot 4 stuks)
40g tot 60g ongekookt gewicht aan pasta, rijst, couscous, bulgur, couscous, gierst, quinoa en alle andere granen of zetmelen	40g tot 80g ongekookt gewicht aan pasta, rijst, couscous, bulgur, couscous, gierst, quinoa en alle andere granen of zetmelen

Stap 3 'de in balans fase'

3

In stap 3 'de in balans fase' worden andere leef- en eetgewoonten aangeleerd. U leert wat balansdagen zijn en hoe u best uw streefgewicht kan behouden. Uiteraard staan wij voor u klaar voor aangepast advies.

Proficiat! Uw gezond gewicht is bereikt. U eet nu een normaal ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Blijf eiwitrijke tussendoortjes/snacks gebruiken. Deze geven een lang voldaan gevoel en voorkomen dat u grijpt naar iets ongezonder.

DE IN BALANS FASE (fase 4)			
STAP 3	Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Ontbijt	1 portie koolhydraten met ± 100g melkproduct	1 portie koolhydraten met ± 100g melkproduct	1 portie koolhydraten met ± 100g melkproduct
Tussendoor VM	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*	1 portie fruit + veel drinken of 1 KH dieetpharma product*
Lunch	1 portie zetmeel + 300g groenten met vlees	1 portie koolhydraten (+ 300g groenten o.a. soep)	1 portie koolhydraten (+ 300g groenten o.a. soep)
Tussendoor NM	1 dieetpharma product	1 dieetpharma product	200g groenten + veel drinken
Avondmaaltijd	1 portie koolhydraten + 300g groenten o.a. soep	1 portie zetmeel + 300g groenten met vlees	1 portie zetmeel + 300g groenten met vlees
Avondsnack	(1 dieetpharma product)	(1 dieetpharma product)	1 dieetpharma product

* KH dieetpharma producten bestaan uit meer dan 10g 'netto koolhydraten' per portie. Bijvoorbeeld: 1x high protein chocolate wafer, 4x proteïne koek chocolate topping, 3x proteïne koek chocolate chip cookie, Het aantal 'netto koolhydraten' = totaal aantal koolhydraten - aantal polyolen.

De slechte voedingsgewoonten zijn nu aangepast, nu nog de leefgewoonten, maar wat zijn gezonde leefgewoonten?

1. Probeer dagelijks 30 minuten te bewegen. Tijdens het bewegen moet de hartslag stijgen. Vooral krachttrainingen zijn aan te raden. Daarnaast kan u snel wandelen (in plaats van slenteren), de trap nemen (in plaats van de lift), de fiets nemen (in plaats van de wagen), enzoverder.
2. Probeer 8 uur per dag te slapen en ontspan dagelijks met iets wat je graag doet (o.a. tekenen, strijken, cijferpuzzel, woordpuzzel, lezen, ...). Door slaapgebrek of stress maakt het lichaam stress hormonen aan en dit heeft een negatief effect op uw stofwisseling (en op het gewicht).

Zodra uw doel is bereikt en u bent op uw streefgewicht, dan wilt u natuurlijk ook een gezonde levensstijl vasthouden. U wilt voorkomen dat u terugvalt in uw oude en ongezonde levensstijl. Voor sommige kan het behoorlijk lastig zijn om op gewicht te blijven omdat men vaak opnieuw hervalt in oude gewoontes. Wilt u dat de behaalde winst een overwinning wordt?

We hebben allemaal eens een dag dat we niet op onze voeding kunnen letten. Dit is niet zo erg zolang u uw gewicht wekelijks in het oog houdt. Weeg u daarom elke week op een vaste dag en tijdstip (bijvoorbeeld iedere maandag). Bent u +1 kg aangekomen las dan opnieuw enkele balansdagen in totdat u opnieuw uw streefgewicht bereikt heeft.

Maar hoe zien zo'n balansdagen eruit? Dat heeft u aangeleerd in stap 2 'de combinatiefase'. U volgt opnieuw fase 3A en fase 3B van stap 2 totdat u tevreden bent. Zo eenvoudig is het! Laat het dus niet te ver komen en zet op tijd de rem erop want anders moet je weer ellendig lang diëten.



1. Drink minstens 1,5 liter water, thee, koffie en/of licht frisdrank (max. 3 blikjes) per dag.
2. Blijf eiwitrijke tussendoortjes/snacks gebruiken. Deze geven een lang volaan gevoel en voorkomen dat u grijpt naar iets ongezond. Vooral als u het lastig heeft tijdens de avonduren kan u beter grijpen naar een zakje proteïne chips, een proteïne koek, een proteïne wafel of een proteïne reep.
3. Las op tijd balansdagen in en voorkom dat u opnieuw ellendig lang moet diëten!

Wat is 1 portie fruit ?

Aantal	Huismaten	Soort fruit
12	stuk	aardbei
1	stuk	abrikoos
3	schijf 1cm	ananas
1	stuk	appel
1/2	stuk	banaan
5	eetlepel	bosbessen
5	eetlepel	bessen blauwe
20,0	stuk	braambessen
4,5	eetlepel	bessen rode
2	stuk	citroen
2,0	stuk	verse dadels
11	stuk	druiven
21,0	stuk	framboos
1/3	stuk	granaatappel
1/2	stuk	grapefruit
1/2	stuk	kaki
17	stuk	kersen
2	stuk	kiwi
2,0	stuk	limoen
5,0	stuk	lychee
2	stuk	mandarijn
1/3	stuk	mango
1/5	stuk	meloen
1,0	schijf 3cm	watermeloen
2	stuk	nectarine
3/4	stuk	papaya
2	stuk	passievrucht
1	stuk	peer
1/2	stuk	pompelmoes
2	stuk	pruim
3/4	stuk	sinaasappel
1,5	stuk	verse vijgen

Wat is een melkproduct ?

Magere yoghurt natuur (+ evt. theelepels diet confituur)
 Griekse yoghurt natuur
 Magere platte kaas natuur (kwark)
 Magere melk ongezoet
 Karnemelk ongezoet
 Sojamelk ongezoet
 Amandelmelk ongezoet

Wat is 1 portie koolhydraten ?

Voor vrouwen	Voor mannen
1 snee volkoren brood (30g) met mager beleg	1 tot 2 sneden volkoren brood (2x 30g) met mager beleg
2 tot 3 cracotte met mager beleg	3 tot 5 cracotte met mager beleg
2 crackers met mager beleg	2 tot 4 crackers met mager beleg
1 portie fruit	1 tot 2 porties fruit
30g havermout	30g tot 45g havermout
30g overige graanproducten o.a. muesli, granola, cornflakes, ...	30g tot 45g overige graanproducten

Wat is 1 portie zetmeel ?

Voor vrouwen	Voor mannen
100g tot 150g aardappelen (= 2 tot 3 stuks)	100g tot 200g aardappelen (= 2 tot 4 stuks)
40g tot 60g ongekookt gewicht aan pasta, rijst, couscous, bulgur, couscous, gierst, quinoa en alle andere granen of zetmelen	40g tot 80g ongekookt gewicht aan pasta, rijst, couscous, bulgur, couscous, gierst, quinoa en alle andere granen of zetmelen