
NUTRIZORGSHOP

**Informatieboek
proteïnedieet**



Inleiding proteïedieet

Algemene werking

Door het eten van onze proteïne voeding gaat het lichaam na 2 tot 3 dagen zijn eigen vetreserves aanspreken en omzetten naar bruikbare energie. Maar let op! Maak geen enkele fout want als er teveel koolhydraten en suikers door het lichaam opgenomen worden dan stopt de vetverbranding voor een paar dagen. Het proteïedieet bestaat uit 4 fasen.

Tijdsduur

- Normaal volg je fase 1 tot $\pm 50\%$ van het gewicht verloren is, maar je mag ook in fase 2 starten. Beide fasen zijn de afslankfasen. Omdat je in fase 1 minder calorieën opneemt dan in fase 2 zal je sneller vermageren.
- Volg fase 2 tot $\pm 85\%$ van het gewicht verloren is.
- Volg fase 3 tot 100% van het gewicht verloren is.
- Fase 4 is de overgang naar normaal eten, met eventueel 1 a 2 proteïne tussendoortjes.

Fictief voorbeeld: Ann weegt 80kg en wil 10 kilo afvallen. Fase 1 volgt zij totdat 5 kilo verloren is, daarna fase 2 tot 8,5 kilo en tenslotte fase 3 tot het streefgewicht behaald is

80kg (start fase 1) → 75kg (einde fase 1; start fase 2) → 71,5kg (einde fase 2, start fase 3) → 70kg bereikt → start fase 4

Algemene Richtlijnen ! | Lees deze aandachtig & volg deze richtlijnen strikt op

- Eet geen suikers of koolhydraten in fase 1 en in fase 2! Dus geen pasta, rijst, aardappelen, fruit, fruitsap, alcohol, chips, snoep, frisdrank, melk, etc. (als u twijfelt vraag het per e-mail, telefonsich of in de winkel).
- **Drink dagelijks minimaal 1,5 - 2 liter water**, koffie en thee (zonder melk, zonder suiker, met zoetstof, geen oploskoffie, geen oplosthee), light frisdrank (max. 2 blikjes), maar geen alcohol en suikerhoudende dranken (fruitsap, limonade, melk).
- Eet in fase 1 zoveel mogelijk vloeibare of poedervormige maaltijden. Hiermee zal u sneller afvallen.
- **Beweeg dagelijks 30 minuten.** Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen, touwtje springen, etc.
- Neem elke dag vitaminen en mineralen in om je tijdens het dieet goed te voelen.
- Nuttig **minimaal 1 tot maximaal 2 eetlepels olie/boter/margarine/minarine per dag**. Zeker niet meer !!!
- Eet dagelijks een portie van 200g tot 300g van de toegelaten groenten of in soep. Bekijk onze groentewijzer.
- Kruiden en specerijen mag je eten vanaf fase 1. Bekijk onze kruidenwijzer.
- Vlees, vis, schaaldieren en charcuterie mag je eten vanaf fase 2. Bekijk onze vlees- en viswijzer.
- Fruit en andere koolhydraten mag je eten vanaf fase 3. Bekijk onze fruitwijzer, koolhydratenwijzer en zetmeelwijzer.
- **Heb je vragen of heb je het gevoel dat je slecht vermagerd? Contacteer ons. Wij helpen je graag!**

Hoeveel proteïedieet producten per dag nodig?

- Fase 1 = eet 5 producten per dag (waarvan minimaal 3 vloeibare producten en maximaal 2 vaste producten)
- Fase 2 = eet 4 producten per dag (waarvan minimaal 2 vloeibare producten en maximaal 2 vaste producten)
- Fase 3 = eet 3 producten per dag (waarvan minimaal 2 vloeibaar product en maximaal 1 vast product)
- Fase 4 = eet 0 tot 2 producten per dag (vloeibare producten en/of vaste producten)

Dagvoorbeeld 1

Ontbijt om 07.00u
Tussendoor om 10.00u
Lunch om 13.00u
Tussendoor om 16.00u
Avondmaal om 19.00u
Avondsnack: geen

Dagvoorbeeld 2

Ontbijt om 09.00u
Lunch om 12.00u
Tussendoor om 15.00u
Avondmaal om 18.00u
Avondsnack om 21.00u

TIP Eet om de 2,5 uur tot om de 4 uur een proteïne maaltijd (**best om de 3 uren zoals in Dagvoorbeeld 1 en 2**)
Eet niet sneller dan 2,5 uur en zeker ook niet langer wachten dan 4 uur. Anders zal het dieet verstoord geraken.

Wat zijn vloeibare- en wat zijn vaste proteïedieet producten?

Een **vloeibaar product** is alles wat vloeibaar (of lopend) is of wat uit een zakje (eiwitpoeder) komt. Kant en klare vloeibare producten zijn o.a. pudding, smoothies, drankjes, flesjes, enzoverder.

Alles wat uit een zakje of voordeelpot (eiwitpoeder) komt zijn eveneens vloeibare producten, **ook al maak je er na het bereiden een vast product van!** Omeletten, pannenkoeken, spaghetti carbonara, spaghetti bolognese, chili con carne, soepen, pudding, shakes, etc. zijn allemaal voorbeelden van vloeibare producten.

TIP: gebruik per dag niet meer dan 1 tot 2 eetlepels olie/boter voor het mengen met groentesalades en/of voor het bakken van vlees / vis / schaaldieren / dieetomeletten / dieetpannenkoeken / enzoverder.

Een **vast product** is alles wat visueel vast is na het openen van de verpakking.

Repen, cake, wafels, koeken, chips, kookbuitje pasta, kookbuitje rijst, crackers, brood, toast, soepstengels, enzoverder.

Proteïedieet fase 1

Tijdens fase 1 worden koolhydraten erg beperkt. Eet zeker geen koolhydraten uit brood, aardappelen, rijst, pasta, couscous, quinoa, fruit, etc. anders wordt het vetverbrandingsproces onderbroken gedurende enkele dagen. In deze fase zijn alle koolhydraten, waaronder alcohol, suikers en vetten naast de voorgeschreven maaltijden niet toegestaan.

In de eerste week van het dieet kan je honger hebben, maar dit zal na 72 uur verdwijnen. Ben je duizelig of heb je een heel laag energieniveau? Neem dan zeker onze multi+ en elektrolyten in. Zij bevorderen het gezonde energiemetabolisme!

Richtlijnen fase 1

- **Eet elke dag 5 proteïedieet producten waarvan minimaal 3 vloeibare en maximaal 2 vaste producten**
- Je mag 250g tot 500g van de “toegelaten” groenten eten. Bekijk de **groentenwijzer** wat toegelaten is vanaf fase 1.
- Bekijk de **kruiden- en drankwijzer**
- Lees op pagina 1 de richtlijnen na (zie inleiding proteïedieet)

Proteïedieet fase 2

Tijdens fase 2 worden koolhydraten nog steeds erg beperkt. Het lichaam gaat op zoek naar een andere brandstofbron: proteïnen en lichaamsvet. Daarom moet je voldoende proteïne producten eten anders zal het lichaam spieren afbreken. Eet dus zeker 4 proteïne producten per dag aangevuld met een gewone maaltijd van groenten met vlees, vis of vleesvervanger.

Richtlijnen fase 2

- **Eet elke dag 4 proteïedieet producten waarvan minimaal 2 vloeibare en maximaal 2 vaste producten**
- Normale maaltijd van 250g tot 500g van de “toegelaten” groenten met 100g vlees (of vette vis) ofwel 150g witte vis (of schaaldieren). Mannen mogen 50g vlees, schaaldieren en/of vis meer eten per dag. **Gebruik een weegschaal** en weeg het (vlees, vis en/of schaaldieren) nauwkeurig af!
- Bekijk de **vlees- en viswijzer** wat toegelaten is vanaf fase 2
- Lees op pagina 1 de richtlijnen na (zie inleiding proteïedieet)

Proteïedieet fase 3

In fase 3 worden koolhydraten langzaam opgevoerd om het lichaam te laten wennen aan koolhydraten. Het kan zijn dat je in het begin wat ongemakken ervaart in de darmen. Na enkele dagen zijn deze ongemakken verdwenen.

Omdat je meer koolhydraten gaat eten, kan het hongergevoel weerkeren. Wees op je hoede en blijf de eetportie's beperken. Om het hongergevoel te vermijden drink je best na iedere maaltijd 2 glazen water en blijf voldoende groenten (of in groentesoep) eten.

Richtlijnen fase 3

- **Eet elke dag 3 proteïedieet producten waarvan minimaal 2 vloeibaar en maximaal 1 vast product**
- Normale maaltijd van 250g tot 500g groenten met 100g vlees (of vette vis) of 150g witte vis (of schaaldieren) en met 2 tot 3 aardappelen / 2 opscheplepels rijst of pasta (50g ongekookt gewicht). Mannen mogen 50g vlees, schaaldieren en/of vis meer eten per dag. Bekijk de **zetmeelwijzer** wat toegelaten is vanaf fase 3.
- Vervang het ontbijt door een “koolhydraatrijke maaltijd” tussen de 150kcal en 200kcal. Mannen mogen 50kcal meer eten (maximaal 250 kcal). Bekijk de **koolhydratenwijzer en/of fruitwijzer** wat toegelaten is vanaf fase 3.
- Lees op pagina 1 de richtlijnen na (zie inleiding proteïedieet)

Proteïedieet fase 4

Na enkele dagen (of weken) fase 3 te volgen is het lichaam helemaal klaar om opnieuw koolhydraten te eten. Langzaam wen je aan een nieuwe levensstijl. Je mag 0 tot 2 dieetproducten per dag blijven eten als een gezond en verantwoord tussendoortje (of als ontbijt) om je nieuwe gewicht nog beter te kunnen beheersen.

Richtlijnen fase 4

- **Eet elke dag 0 tot 2 proteïedieet producten en/of tussendoortjes.** Bekijk de **tussendoorwijzer** met voorbeelden voor gezonde en verantwoorde tussendoortjes
- Normale maaltijd van 250g tot 500g groenten met 100g vlees (of vette vis) of 150g witte vis (of schaaldieren) en met 2 tot 3 aardappelen / 2 opscheplepels rijst of pasta (50g ongekookt gewicht). Mannen mogen 50g vlees, schaaldieren en/of vis meer eten per dag. Bekijk de **zetmeelwijzer** wat toegelaten is vanaf fase 4.

Moet ik alle fasen doorlopen?

Wanneer het streefgewicht bereikt is heeft men de neiging meteen over te stappen naar normale voeding. Zeker niet doen!

Het lichaam moet stap voor stap wennen aan meer calorieën en meer koolhydraten, vandaar dat een proteïne dieet bestaat uit verschillende fasen. Vanaf fase 3 worden de eetgewoonten aangepast om het nieuwe gewicht te kunnen behouden.

Voorbeeld menu's van de verschillende fasen

FASE 1

Maandag

- 7.00 u** : 1 zakje proteïne pudding
= vloeibaar product
- 10.00 u** : 1 proteïne reep low carb
= vast product
- 13.00 u** : 1 pakje proteïne crackers met 2 portie smeerkaas (en belegd met 1/4 komkommer in plakjes)
= vast product
- 16.00 u** : 1 proteïne smoothie vanille
= vloeibaar product
- 19.00 u** : 1 zakje proteïne spaghetti bolognese (met 150g toegelaten groenten) = vloeibaar product

Totaal = 3 vloeibare en 2 vaste producten

Dinsdag

- 1 zakje proteïne muesli low carb met 150ml sojamelk = vast product
- 1 proteïne pudding vanille
= vloeibaar product
- 1 proteïne soep (met 150g toegelaten groenten)
= vloeibaar product
- 1 proteïne flesje chocolade
= vloeibaar product
- 1 kant en klare proteïne magnetron maaltijd
= vast product

Totaal = 3 vloeibare en 2 vaste producten

FASE 1

Zaterdag

- 9.00 u** : 1 zakje proteïne havermout
= vloeibaar product
- 12.00 u** : Versgemaakte soep van 150g toegelaten groenten met daarna 1 proteïne pudding chocolade
= vloeibaar product
- 15.00 u** : 1 proteïne wafel low carb
= vast product
- 18.00 u** : 1 zakje proteïne spaghetti carbonara
= vloeibaar product
- 20.30 u** : 1 zakje proteïne chips (met 150g geblancheerde bloemkool met dipsaus) = vast product

Totaal = 3 vloeibare en 2 vaste producten

Zondag

- 1 zakje proteïne omelet (met 150g groenten)
= vloeibaar product
- 1 smoothie chocolade kant en klaar met een bakje rauwe groenten en 1 eetlepel koolzaadolie
= vloeibaar product
- 1 zakje proteïne soep
= vloeibaar product
- 1 kant en klare proteïne magnetron maaltijd
= vast product
- 1 proteïne cake peperkoek
= vast product

Totaal = 3 vloeibare en 2 vaste producten

FASE 2**Maandag**

- 7.00 u** : 1 zakje ijskoffie deluxe = vloeibaar product
- 10.00 u** : 1 proteïne reep crisp = vast product
- 13.00 u** : 2 proteïne wraps met 150g wokgroenten en dressing
= vast product
- 16.00 u** : 1 zakje proteïne milkshake aardbei = vloeibaar product
- 19.00 u** : Bord soep van 150g groenten (300ml) met 250g gestoomde groenten en 150g gebakken scampi's

Totaal = 2 vloeibare en 2 vaste producten

Dinsdag

- 1 zakje proteïne havermout = vloeibaar product
- 1 portie proteïne petit beurre koek = vast product
- 1 proteïne soep = vloeibaar product
- 1 proteïne drank mokka = vloeibaar product
- 300g gewokte groenten met 100g kipfilet in reepjes

Totaal = 3 vloeibare en 1 vaste producten

FASE 2**Zaterdag**

- 9.00 u** : 1 zakje proteïne pudding = vloeibaar product
- 12.00 u** : 1 proteïne pannenkoek met appel
= vloeibaar product
- 15.00 u** : zakje proteïne milkshake banaan = vloeibaar product
- 18.00 u** : Maaltijdsoep van 300g voorgesneden soepgroenten en 100g kipfilet in blokjes gesneden.
- 20.30 u** : 1 zakje proteïne chips = vast product

Totaal = 3 vloeibare en 1 vaste producten

Zondag

- 1 zakje proteïne omelet (met 150g groenten)
= vloeibaar product
- 1 proteïne reep crunch
= vast product
- 1 zakje proteïne ice tea = vloeibaar product
- 1 kant en klare proteïne magnetron maaltijd
= mag je vervangen door een normale maaltijd
- 1 proteïne reep crunch = vast product

Totaal = 2 vloeibare en 2 vaste producten en 1 proteïne magnetron maaltijd

FASE 3**Maandag**

- 7.00 u** : 1 stuk fruit + 1 potje yoghurt 0% zonder suiker
→ 80 kcal + 75 kcal = 155 kcal
- 10.00 u** : 1 proteïne reep crisp = vast product
- 13.00 u** : 1 zakje proteïne aspergesoep = vloeibaar product
- 16.00 u** : 1 zakje proteïne milkshake aardbei = vloeibaar product
- 19.00 u** : Bord soep van 100g groenten (200ml). Daarna 300g gestoomde groenten, 3 aardappelen en 100g gegrilde zalmfilet

Totaal = 2 vloeibaar en 1 vast product

Dinsdag

- 2 portie fruit o.a. 12 aardbeien + 11 druiven
→ 80 kcal + 80 kcal = 160 kcal
- 1 zakje proteïne muesli low carb met 1 potje magere yoghurt (125g-250g)
- 1 proteïne omelet waarbij alle soorten groenten zijn toegelaten = vloeibaar product
- 1 proteïne drank mokka = vloeibaar product
- 300g gewokte groenten, 125g-150g gekookte rijst (= 50g drooggewicht) met 100g kipfilet in reepjes

Totaal = 2 vloeibaar en 1 vast product

FASE 3**Zaterdag**

- 9.00 u** : 200ml melk met 3 eetlepels havermout en 1/2 appel
→ 100 kcal + 60 kcal + 40 kcal = 200 kcal
- 12.00 u** : 3 proteïne toasten met mager beleg zoals hero diet confituur, kippewit, filet de sax, magere smeerkaas, enzoverder = vast product
- 15.00 u** : 1 proteïne pudding chocolade = vloeibaar product
- 18.00 u** : 200g gekookte broccoli met 150g aardappelpuree en 100g rundsvlees
- 20.30 u** : 1 zakje proteïne chips = vast product

Totaal = 1 vloeibaar en 2 vast product
(af en toe mag je van de regel afwijken!)

Zondag

- 1 zakje proteïne sinaasappelsap = vloeibaar product → iets eten als ontbijt is heel belangrijk
- 3 volkoren crackers beelgd met schijfjes tomaat en 2 plakjes rosbief
→ 120 kcal + 60 kcal = 180 kcal
- 1 proteïne soep = vloeibaar product
- 300g mengeling van wortelen en boontjes met 150g kabeljauw filet en 125g-150g gekookte pasta (= 50g drooggewicht)
- 1 proteïne reep crisp = vast product

Totaal = 2 vloeibare en 1 vaste product

FASE 4**Maandag**

- 7.00 u** : 1 stuk fruit + 1 potje yoghurt 0% zonder suiker
→ 80 kcal + 75 kcal = 155 kcal
- 10.00 u** : 1 sneetje volkoren brood met 1/2 plakje paardenvlees
→ 70 kcal + 15 kcal = 85 kcal
- 13.00 u** : 2 sneetjes volkoren brood met 1 plakje kippenwit → 70 kcal + 70 kcal + 35 kcal = 175 kcal
- 16.00 u** : 1 proteïne reep = vast product
- 19.00 u** : 3 aardappelen met 300g groenten en 100g vlees
→ **ideale portiegrootte zijn 3 aardappelen**

Totaal = 1 vast product

Dinsdag

- 2 portie fruit o.a. 1 volledige banaan
→ 160 kcal
- 1 proteïne koek chocolade topping = vast product
- 4 cracotte waarvan 1 met hero diet confituur en 3 met 1 plakje 30+ kaas → 100 + 10 + 80 = 190 kcal
- 1 portie fruit o.a. peer → 80 kcal
- 2 opscheplepels witte rijst met 200g wokgroenten en 150g scampi's in zoetzure saus
→ **ideale portiegrootte zijn 2 opscheplepels rijst**

Totaal = 1 vast product

FASE 4**Zaterdag**

- 9.00 u** : 200ml melk met 5 eetlepels cornflakes zonder suiker
→ 100 kcal + 100 kcal = 200 kcal
- 12.00 u** : 2 portie's fruit o.a. 21 frambozen en 20 braambessen
→ 80 kcal + 80 kcal = 180 kcal
- 15.00 u** : 1 portie fruit → 80 kcal
- 18.00 u** : 1/4 bord volkoren pasta met 1/2 bord groenten en met 100g gegrilde zalm → **1/4 bord is de ideale portiegrootte voor pasta**
- 20.30 u** : 1 volkoren boterham met soep van 300g groenten
→ 70 + 75 = 145 kcal

Totaal = 0 producten

Zondag

- 1 zakje proteïne chocolademelk = vloeibaar product
→ **iets eten als ontbijt is heel belangrijk**
- Koude schotel van 3 aardappelen met 1 eetlepel mayonaise, 1 blikje tonijn in eigen nat en onbeperkt rauwe groenten
- 1 proteïne reep = vast product
- 2 sneetjes volkoren brood met 1 plakje mager beleg en met soep van 300g groenten
→ **2 sneetjes brood is ideale portiegrootte / keer**
- 1 zakje gewone chips → 150 kcal

Totaal = 1 vloeibaar product en 1 vast product

Dieet Tips

Wie doorzet bereikt steeds zijn doel

Een dieet volhouden is niet altijd gemakkelijk maar wie doorzet bereikt steeds zijn doel. Het snelle gewichtsverlies helpt je motiveren in het bereiken van je doel. Hou vol.

Weeg en meet jezelf 1x/week

Het lichaamsgewicht zegt niet alles. De ene week blijf je in gewicht hangen, terwijl de andere week de kilo's ervan af vliegen. Daarom weeg jezelf iedere vrijdagochtend. Meet eveneens iedere vrijdag de lichaamsomtrekken op. Centimeters verliezen werkt vaak motiverender dan kilo's!

Meer bewegen is meer vet verbranden

Hoe meer jij je lichaamsspieren laat bewegen hoe meer vet je kan verbranden. Uiteraard is de verbranding afhankelijk van de leeftijd en het DNA, maar bewegen helpt echt! Dagelijks een blokje wandelen en wat gaan fietsen is prima.

Wil je toch intensief sporten? Geen probleem, luister wel naar je lichaam en vraag ons om advies!

Neem steeds NUTRIZORSHOP tussendoortjes mee voor onderweg!

Ben je onderweg, vergeet zeker geen reep of kant en klare drankjes mee te nemen. Niet eten is slecht voor je stofwisseling tijdens het proteïne dieet. Bovendien krijg je later een hongergevoel en ga je ongecontroleerd eten.

Nutrizorgshop tussendoortjes zijn bijzonder arm aan "snelle suikers" en ook arm aan "trage suikers". Door de combinatie "arm aan snelle suikers en arm aan trage suikers" zal het lichaam veel beter vetten afbreken om te verbranden. Bovendien zijn alle Nutrizorgshop tussendoortjes verrijkt met hoogwaardige eiwitten om je stofwisseling hoog te houden. Dit zijn de perfecte tussendoortjes voor tijdens je proteïnedieet en voor na je dieet om het nieuwe gewicht te behouden.

Help, een feestje gehad, gedronken en goed gegeten!

Het was fijn en we hebben ervan genoten, daarna de draad terug oppakken!

Help, ik moet het dieet tijdelijk onderbreken omdat ik een etentje heb!

Het beste wat je kan eten is gewoon groenten met vlees of vis. Blijf van de pasta, frieten, aardappelen, couscous en andere zetmelen af. Als je alcohol wil drinken dan kan je best 1-2 glazen wijn nemen.

Zit je op een verjaardagsfeestje? Kies dan voor worst, komkommer, tomaat, kaasblokjes, etc. zolang het maar geen brood, crackers en andere granen zijn.

Ik werk in een ploegensysteem, hoe moet ik eten?

U moet de richtlijnen aanhouden en om de 3 uren (tot maximaal 4 uren) eten zodat het lichaam de kans krijgt om de opgenomen calorieën te verbranden. Je zal minder vlug vermageren als je sneller dan om de 3 uren eet (o.a. om de 2 uur).

Help, ik val niet meer af?

Stilstaan komt vaker voor bij vrouwen. Dit heeft verschillende oorzaken: slecht slapen, ziekteperiode, menstruatieperiode, stress (nachtshiften!), menopause, vocht vasthouden (warm weer!), etc.

Maar stilstaan wil niet zeggen dat er geen centimeters verloren zijn! Meet daarom de lichaamsomtrekken 1x/week (elke vrijdag). Contacteer ons voor hulp. Wij helpen je graag!

Ongemakken

Adem stinkt. Gebruik onze mondspray tegen slechte adem en drink voldoende (>2 liter/dag) om de ketonen uit te plassen. Een overmaat aan ketonen in het bloed zorgt voor een stinkende adem.

Spiërkrampen. Door het verlies van glycogeen (en dus magnesium- en kaliumzouten) via de urine kan je spierkrampen krijgen. Neem dagelijks onze multi+ en elektrolyten sticks in.

Constipatie. Belangrijk is dan om voldoende rauwe groenten te eten. Gebruik 1 tot 2 eetlepels olie per dag en drink veel water. Helpt dit niet gebruik dan dagelijks 1 tot 2 tassen van onze natuurlijke stoelgang thee.

Bij aanhoudende buikpijn en/of diarree staakt u onmiddellijk met het dieet. Contacteer ons wat je kan doen.



Groentewijzer (vanaf fase 1)

onbeperkt toegestaan

Andijvie
Asperge
Augurk
Broccoli
Bladselderij
Cantharellen
Champignons
Rauwe Chinese kool
IJsbergsla
Kropsla
Lollo biondo
Lollo rosso
Oesterzwammen
Paksoi
Peterselie
Rabarber
Rucola
Snijboon
Spinazie
Tuinkers
Waterkers
Witlof (sla)
Zuurkool

tot 300g per dag toegestaan

Alfalfa
Aubergine
Bamboescheuten
Bamboespruiten
Bereide Chinese kool
Bereide pompoen (niet in soep!)
Bindsla
Bleekselderij
Bloemkool
Groene kool
Komkommer
Lamsoor
Prei
Savooiekool
Spitskool
Snijbiet
Spruiten
Raapstelen
Radijs
Tomaten
Tuinboon
Witte kool

tot 150g per dag toegestaan

Amsoi
Boerenkool
Courgette
Groene paprika
Knolraap
Koolrabi
Koolraap
Knolselderij
Rammenas
Rode kool
Rode paprika
Romanesco
Sperziebonen
Sponskomkommer
Taugé
Wortelen
Ui (1 stuk)

50g per dag toegestaan

Bieslook
Haricot verts
Kouseband
Lente of bosui
Molsla (paardenbloemblad)
Okra
Pastinaak
Peultjes
Rode biet
Venkel
Yamboon

Niet toegestaan

Aardappel (gewone en zoete variant)
Artisjok
Bonen
Cassave (maniok)
Cayennepeper
Chayote
Citroengras
(Dop)erwten
Haverwortel
Kapucijners
Kikkererwten
Knolkervel
Melindjo
Muskaatpompoen
Mungboon
Sojaboon
Schorseneren
Suikermais

Van welke groenten mag men soep maken en hoe moet men deze bereiden?

WEL TOEGELATEN: soep gemaakt van soepgroenten. Als je een zakje soepgroenten (voorgesneden) koopt en je maakt soep van 500ml water + 1 blokje bouillon + 100g soepgroenten.

Dan kan het niet kwaad dat er wat *wortel, tomaat of paprika* in zit.

NIET TOEGELATEN: alle soepen die met een mixer bereid zijn. Anders

bestaat het gevaar dat je minder vlug gaat vermageren

BEREIDING: groenten moet je koken en mag je zeker niet stoven in fase 1 en in fase 2 van het proteïnediet

TIP

Groenten uit kolom "onbeperkt toegestaan" en uit kolom "tot 200g per dag toegestaan" genieten de voorkeur om te gebruiken in fase 1 en in fase 2 van het proteïnediet



Kruiden- en drankwijzer (vanaf fase 1)

Gedroogde kruiden

(Zee)zout; Peper; Chilipeper; Kerrie;
Italiaanse kruiden; Kaneel;
Knoflookpoeder; Paprikapoeder;
Uienpoeder; Sla kruiden (Let op
koolhydraten!); Pizzakruiden

Toegestane dranken

2 blikjes light frisdrank (2x 330ml)
Water (plat en/of bruis)
2-3 tassen koffie (geen oploskoffie!)
2-3 tassen thee (geen oplosthee!)
Liever geen alcohol

Verse kruiden

Basilicum; Bieslook; Dille; Groene munt;
Groene selderie; Koriander; Oregano;
Peterselie; Rode peper; Rozemarijn;
Tijm; Tuinkers; Gember

Dressings en sauzen

Onze dressings en sauzen
2 eetlepels balsamico azijn
2 eetlepels azijn
Bouillon (groenten, rund en/of kip)
1 eetlepel citroen en/of limoensap

TIP

Zoetjes en sojamelk ongezoet mag je
aan thee of koffie toevoegen.



Vlees- en viswijzer (vanaf fase 2)

Rundsvlees

Biefstuk
Haas (filet)
Tournedos
Rosbief
Schenkel
Filet americain
Entrecote

Varkensvlees

Haas (filet)
Mignonette
Ham
Ribkotelet
Filetkotelet
Ribgebraad
Schoudergebraad

Gevogelte

Kip (geheel)
Duif
Struisvogel
Fazant
Alles (borst, bil)

Kalfsvlees

Biefstuk
Oester
Tong
Kalfslapje
Kotelet
Ribstuk
Rollade
Schenkel

Magere vis

Kabeljauw
Rog
Wijting
Schelvis
Tonijn
Roodbaars
Tarbot
Tong
Griet
Schol
Orel
Witvis

Vette vis

Haring
Paling
Makreel
Zalm
Sprot
Sardienen

Schaaldieren

Garnalen
Kreeft
Krab
Scampi

Vleesvervangers

2 eieren
Tofu
Tempe
Kaas (let op: veel calorieën)

TIP

Bekijk de voedingswaarden
op de verpakking en tel deze
koolhydraten mee. In
vegetarisch vlees zitten wel
koolhydraten en in zuiver
vlees of vis amper.

Fruittwijzer (vanaf fase 3)

Fruit is gezond want het bestaat uit water, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. In fase 1 en in fase 2 mag je geen fruit eten want anders onderbreek je de vetverbranding.

Vanaf fase 3 mag je opnieuw fruit eten. Elke portie is gelijk aan ± 80 kcal (kilocalorieën) en zo leer je aan welke portie's verantwoorde tussendoortjes zijn.

Hoeveel mag ik eten? Wat is 1 portie?	Huismaten	Soort fruit
12	stuk	aardbei
1	stuk	abrikoos
3	schijf 1cm	ananas
1	stuk	appel
1/5	stuk	avocado
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
0,0	stuk	kokosnoot
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

Koolhydratenwijzer (vanaf fase 3)

Vanaf fase 3 mag je tijdens het ontbijt en de lunch opnieuw koolhydraten eten met **± 200 kcal per eetmoment**. Met behulp van onderstaande lijst kan je zelf een maaltijd combineren Bv. 125g yoghurt + 1 portie fruit = 75 + 80 = 155kcal

Per stuk	Soort	kcal
1 stuk (56cm)	stokbrood (smoske)	440 kcal
1 stuk	croissant	230 kcal
1 stuk	pistolet	150 kcal
3 eetlepels (150g)	platte kaas 0% (kwark)	150 kcal
1 stuk	picollo (broodje)	140 kcal
1 stuk	sandwich	140 kcal
1 potje (125g)	yoghurt 0%	75 kcal
1 glas (200ml)	melk	100 kcal
1 portie	fruit	± 80 kcal
1 stuk	boterham volkoren	70 kcal
1 plakje	kaas 30+	80 kcal
3 eetlepels (30g)	havermout	100 kcal
3 eetlepels (30g)	cornflakes zonder suiker	100 kcal
1 stuk	cracker	40 kcal
1 stuk	beschuit	40 kcal
1 plakje	mager charcuterie	30 kcal
1 stuk	cracotte	25 kcal

Zetmeelwijzer (vanaf fase 3)

Vanaf fase 3 mag je opnieuw zetmelen eten tijdens het avondmaal. Onderstaande tabel geeft **de ideale portiegroottes** weer. Eet als voorgerecht steeds soep!

Per stuk	Soort	kcal
20 frietjes	frietten	240 kcal
1/4 bord	pasta / bulgur	220 kcal
2 opscheplepels	rijst / couscous / quinoa	200 kcal
2 opscheplepels	puree zonder boter	200 kcal
3 stuks (± 200 g)	gekookte aardappelen	160 kcal

Tussendoorwijzer (vanaf fase 4)

Verantwoorde en gezonde tussendoortjes **bevatten 80 tot 150kcal per portie**. Het bevat **zo weinig mogelijk (snelle) suikers** en liefst veel eiwit om het hongergevoel tegen te gaan. Alle portie's in de fruitwijzer zijn 80kcal.

100g groenten bevat 25kcal, dus een portie van 300g groenten (wortel, komkommer, kerstomaat, etc.) is 75kcal. Andere gezonde en verantwoorde tussendoortjes:

- potje magere yoghurt met 0% vet
- potje magere platte kaas met 0% vet en zonder toegevoegde suikers
- 1 boterham met kippenwit of ander mager beleg
- 3 cracotten met 1,5 plakje mager charcuterie
- alle dieetpharma repen en koekjes
- enzoverder



Weegwijzer (vanaf fase 1)

TIP meten

Meet met behulp van een meetlint de volgende delen van je lichaam.

Heup: op breedste gedeelte van je heupen en met de voeten naast elkaar

Taille: op je navel tijdens het uitademen en trek het meetlint niet te strak

Borst: op je borst en kies het breedste gedeelte

TIP wegen

Weeg jezelf niet elke dag! Voorkeursmomenten zijn iedere vrijdag! Door het zelf bijhouden van het gewicht en de omtrekken kunnen we je optimaal begeleiden.

[illegible]

© NUTRIZORGSHOP

De inhoud van dit boekje is intellectuele eigendom van EMTIKO bvba en mag op geen enkele manier gebruikt of doorgegeven worden door derden zonder voorafgaande toestemming. Wie de inhoud van dit boekje gaat gebruiken voor commerciële doeleinden zal bestraft worden volgens het Belgisch recht in de rechtbank van Turnhout.

DISCLAIMER

Dit boekje bevat informatie over voedingssupplementen, die als aanvulling op de voeding kunnen worden gebruikt. Voedingssupplementen zijn geen geneesmiddelen maar zijn bedoeld ter ondersteuning van de gezondheid. EMTIKO bvba verklaart dat de informatie op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Echter, zij kan op geen enkele wijze instaan voor de volledigheid van of eventuele fouten in de teksten in dit boekje. EMTIKO bvba aanvaardt dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard dan ook, die het gevolg is van handelen en/of beslissingen, gebaseerd op de inhoud van dit boekje.
