

— mitchel van duuren

SLANK met eiwit



Verbrand
vet zonder
spierverlies

“Het enige **e-book**
met **eiwit** als basis
voor het **afvallen!**”

Waarom zou U het niet doen?

Het is echt waar ! 65% van de Nederlanders denkt eraan, 60% doet er in meer en mindere mate wat aan en slechts 5% hiervan lukt het daadwerkelijk:

We hebben het over ‘ afvallen ‘.

Het wordt steeds meer duidelijk dat overgewicht (ook wel obesitas of vetzucht genoemd) één van de grootste maatschappelijke problemen is van deze tijd.

Afvallen is een ruim begrip wat je op verschillende manieren kunt benaderen.

1. Het verliezen van zoveel mogelijk lichaamsgewicht.
2. Het verlagen van het vetpercentage (verliezen van vetreserves).

In beide gevallen ‘ valt u af ‘. Maar de spiegel en de maat van uw broek bepalen uiteindelijk welke manier voor U het beste is. Ik wil U in dit e-book uitleggen dat er maar 1 juiste methode is om ‘ af te vallen ‘. Met dit e-book wil ik deze methode gratis voor iedereen toegankelijk maken. Over ca. 8 weken zal ik als vervolg een tweede e-book on line zetten met als titel. “ Slang met eiwit een Whey of life.”

Sociale aspecten door overgewicht.

Het vervelende aan overgewicht is dat het naast aspecten betreffende de gezondheid ook nog eens een aantal sociale problemen met zich mee kan brengen, zoals:

1. Schamen voor je lichaam
2. Niet lekker in je vel zitten
3. Geen leuke kleren passen
4. Minderwaardigheidscomplex
5. Zelfs bij het afsluiten van ziekteverzekering kan tot discussie leiden.

Een goed figuur bepaald voor een groot gedeelte hoe lekker (of juist niet) we in ons vel zitten. Hoe gelukkig we ons voelen.

Herkent u 1 of meerdere van de bovenstaande aspecten? Dan wordt het nu tijd om er echt iets aan te doen! Wellicht denkt U: “*Ik heb alles al geprobeerd, maar niks werkt bij mij*”. Juist dan is het belangrijk dat U dit e-book uitleest en aan de slag gaat. U wordt er beslist niet dommer van. Na het lezen van dit e-book weet U in ieder geval waarom eerdere diëten niet de resultaten hebben opgeleverd waar U op gehoopt had !

Index

Waarom zou U het niet doen?	2
Sociale aspecten door overgewicht.	2
1. Heeft u uw keuze al gemaakt?.....	4
2.1 Veranderen is moeilijk.....	5
2.2 Communiceren is moeilijk.	5
2.3 U bent verantwoordelijk.....	6
2.4 Waarom nu juist deze methode?.....	6
2.5 Is deze methode niet te radicaal ?	7
2.6 With a little help from my friends.	7
3.1 Wat is een dieet ?	8
3.2 Diëten een ander woord voor uithongeren?	9
3.3 Spaarstand uitgelegd	10
3.4 Henk valt af! Of toch niet?	11
4 Waarom juist eiwitten?.....	13
4.1 Verschillende brandstoffen.....	13
4.2 Stofwisseling	15
4.3 Welke voordelen heeft eiwit?	16
4.4 Wat zijn de bronnen van eiwit?	17
4.5 Waar zitten de verschillen tussen eiwit?	18
5.1 “Slank met eiwit“ methode.....	19
3.2 De vijf fasen van “Slank met eiwit“	19
5.2.1 De strikte “Slank met eiwit” fase – Fase 1	20
5.2.2 De gematigde “Slank met eiwit” fase – Fase 2	22
5.2.3 De strikte overgangsfase “Slank met eiwit” – Fase 3.....	23
5.2.4 De gematigde overgangsfase “Slank met eiwit” – Fase 4.....	25
5.2.5 De onderhoudsfase “Slank met eiwit” – Fase 5.....	26
5.3 Eiwitpakketen	27
6 Voorbeeld weekmenu’s	30
6 Voorbeeld weekmenu’s	30
6.1 Week 1 – Fase 1	30
6.2 Week 3 – Fase 2	31
6.3 Week 5 – Fase 3	32
6.4 Week 7 – Fase 4	33
6.5 Week 9 – Fase 5	34
7. Voedingskaart.....	35

1. Heeft u uw keuze al gemaakt?

Leven is het maken van keuzes. Ook als U niet kiest is dit een keuze. Dat is niet erg, alles mag en iedereen bepaalt zijn of haar eigen wereld. Gelukkig worden is een recht en U leeft maar één keer. Arme mensen kunnen gelukkiger zijn dan rijke, maar ook dikke mensen kunnen gelukkiger zijn dan dunne. Als U er echter voor kiest om af te willen vallen, laat dit dan een bewuste keuze zijn. U moet er echt voor kiezen. U moet het echt willen, binnen tien weken te groeien naar een situatie waarbij gezond eten en meer bewegen 'een Whey of life' is. En echt U zult een gelukkiger leven krijgen met meer kansen en mogelijkheden.

Dit e-book geeft naast een beschrijving van een complete methode om slank te worden, tevens uitleg over hoe uw lichaam functioneert en hoe het omgaat met de verschillende voedingsstoffen die we eten. Dit alles in begrijpelijke taal. Op deze manier merkt u tijdens 'het afvallen' niet alleen dat u slanker wordt, maar u begrijpt ook waarom uw lichaam sterker en slanker wordt.



Tevens wil ik nadrukkelijk aangeven dat ik geen tegenstander ben van andere diëten en een ieder moet doen wat het beste bij hem of haar past. Er zijn mensen die stellen dat een strakke eenzijdige benadering slecht is. Ik stel vast dat het werkt en zoals gezegd het is een keuze. Een keuze die uw leven totaal kan veranderen. Een complete makeover van uw lichaam. Het is een keuze die U moet maken. Ik ben geen dokter of dieet goeroe

maar een fitness trainer met zeer veel kennis over voeding. In de praktijk heb ik veel mensen mogen helpen om van hun overgewicht af te komen.

Tot slot van deze introductie; Gebruikt U regelmatig medicijnen, staat U onder controle van een arts of twijfelt U, raadpleeg uw arts en maak daarna uw keuze.

Ik wens U veel succes met U keuze !

Mitchel van Duuren

2.1 Veranderen is moeilijk.

Wij mensen houden van vaste patronen. Het is makkelijk, vertrouwd en we hoeven niet iedere keer opnieuw na te denken, hoe zat dat ook alweer of wat zijn de gevolgen voor mij. Deze routines of gewoontes zijn ingesleten en voor iedereen verschillend. Zo zijn er goede gewoontes en slechte gewoontes, maar ook gewoontes waar we gewoon niet over nagedacht hebben. Wie bepaald eigenlijk of een gewoonte slecht of goed is. De ander of jijzelf?

Er zijn veel studies gemaakt en managementboeken volgeschreven over hoe moeilijk het is om mensen binnen organisaties te veranderen. Iedereen weet dat het over het algemeen moeilijk is om met roken te stoppen. Ook het veranderen van de manier, hoeveelheid en wijze van ons voedsel- of leefpatroon is moeilijk.

2.2 Communiceren is moeilijk.

Aziaten gebruiken enkele tekens waar wij hele zinnen voor nodig hebben, volkeren uit het Midden Oosten schrijven van rechts naar links en de oude Egyptenaren gebruikten hiërogliefen om iets over te brengen. Inmiddels weten we dat we lichaamstaal (houding, gebaren en mimiek) en toonhoogte waarmee zaken gezegd worden van minstens zo'n grootte of zelfs grotere betekenis zijn om een boodschap goed over te laten komen. Ook een verborgen boodschap of de werkelijke reden of achtergrond te kunnen met behulp van non verbale communicatie beter worden ingeschat. Veel zaken worden helemaal niet of onjuist gecommuniceerd door de zender en tevens niet goed begrepen of geïnterpreteerd door de ontvanger van de boodschap.



Ik zal in dit e-book gebruik maken van spreekwoorden, regels uit songteksten, statements uit boeken in een poging aanknopingspunten te bieden en op die manier zo duidelijk mogelijk te communiceren. Voor iedereen heeft dit een andere betekenis. Dit is bedoeld als een kapstok of richtingwijzer bij het maken van uw keuzes.

Enkele bekende gezegden zijn:

Elke reis begint met de eerste stap, Keulen en Aken zijn niet op één dag gebouwd, De weg naar de hemel is geplaveid met goede voornemens, Life is happening while your busy making other plans, I did nothing except growing old, We gaan ervoor, Kan niet bestaat niet, No one said it would be easy. Denk erover na, verzin er zelf één of ga op zoek naar een spreuk die bij U past.

Schrijf het statement dat bij U past of het doel dat U wilt bereiken op een stuk papier, het behang, plak het op de ijskast, kortom visualiseer uw keuze zodat u uw geest scherp houdt en niet terugvalt in oude gewoontes. Echt het werkt.

2.3 U bent verantwoordelijk.

U maakt de keuzes en U doet dit niet voor anderen maar uitsluitend voor uzelf. Iedere investering in uzelf om de kwaliteit van uw leven te verbeteren is altijd een goede investering. U bent het waard. Het is voor iedereen mogelijk om uit vaste patronen te komen. De bewustwording van de noodzaak of wil om zaken anders aan te pakken is de eerste stap en daarna is het een kwestie van DOEN. U en alleen U bent verantwoordelijk. Pak die verantwoordelijkheid en schenk uzelf dat cadeau !

2.4 Waarom nu juist deze methode?

De vraag die U zichzelf moet stellen is de volgende: “Wat wilt ik bereiken met het volgen van deze methode?” en “hoeveel wil ik opgeven voor het volgen van deze methode?”.



De slank met eiwit methode is namelijk een redelijk pittige methode om af te vallen. Het **is geen dieet**. Vooral de eerste vier weken van de methode zullen de eiwitrijke shakes U misschien de neus uitkomen. Maar goed, zeg ik op mijn beurt, “*U hoeft het niet te doen!*”. Het is uw eigen keuze. Als U echter nu al weet dat U bij de kleinste tegenslag het niet meer volhoudt dan is deze methode absoluut niks voor U. Als U besluit te stoppen of het programma maar voor de helft te volgen is dat wederom een (uw) keuze. Wie ben ik of zijn de anderen (familie, collega’s of burens) om daarover te (mogen) oordelen ?

Maar ik vraag U goed na te denken en stil staan bij het volgende. Deze methode geeft u een handvat om in 10 weken naar een slanker figuur te groeien.

Niet onwaarschijnlijk zal het zijn dat U na afloop van deze methode 10 tot 15 kilo kwijt bent. Wellicht nog meer als U kampt met stevig overgewicht. Realiseert u zich wat kan dat voor uw leven kan betekenen?

Wat heeft U daarvoor over? Slanker en energiekeer door het leven te kunnen gaan en meer te genieten. Het bewust volgen van deze methode heeft echt een grote impact op de rest van uw leven.

“U hoeft het niet te doen!”. Maar wat is nou die 10 weken op een mensenleven?

Daarnaast is het tevens zo dat deze methode U in begrijpelijk taal uitlegt waarom U afvalt en hoe uw lichaam functioneert. Uiteindelijk zal U er ook voor willen kiezen deze gewijzigde voedingmethode tot uw nieuwe Whey of life te maken. Wederom is aan U de keuze.

2.5 Is deze methode niet te radicaal ?

Er bestaan strenge methodes om ons lichaam te ontgiften of te trainen in een bepaalde sport of vaardigheid. Bij sommige geloofsovertuigingen kan het vasten radicale vormen aannemen. Het komt voor in diverse gedeelten van de wereld dat mensen lange tijd onvrijwillig aan bizarre omstandigheden worden blootgesteld, gijzelingen, langdurige opsluiting onder slechte omstandigheden of hongersnood ten gevolge van overstromingen. De veerkracht en het aanpassingsvermogen van een mens is enorm. De slank met eiwit methode is niet te radicaal. Met de juiste instelling moet dit zonder meer te doen zijn. Het is een vrijwillige keuze die bewust genomen moet worden om tot een goed resultaat te komen. Het is niet reëel te verwachten dat de jarenlange periode van bovengemiddeld consumeren zonder enige inspanning ongedaan kan worden gemaakt.

2.6 With a little help from my friends.

Wie helpt mij door het dal of over de heuvel te klimmen op het moment dat het tegen zit. Met wie kan mijn successen delen of tegenslagen verwerken. Wilt U erover praten? U kent het wel de praatgroepen waarbij ervaringen gedeeld worden. Niks voor mij zult U zeggen. Jammer want het is een vaststaand feit dat



mensen veel baat hebben en kracht putten uit het met elkaar kunnen delen van ervaringen. U kunt uw vorderingen en verhalen desgewenst anoniem bijhouden op onze website en delen met andere gebruikers van de slank met eiwitmethode. Zo zoekt U steun als u het allemaal even niet ziet zitten, of viert U een klein feestje als de eerste mijlpaal bereikt is! U kunt lezen hoe het anderen vergaat of als U zelf iets te melden heeft is dat natuurlijk helemaal super. Alles mag, niets moet.

Het slank met eiwit team zal ook regelmatig iets van zich laten horen en vragen beantwoorden.

Deze methode heb ik toegepast bij verschillende mensen van uiteenlopende leeftijd. Bij sommige van hen is het leven echt veranderd. Ik weet dat deze methode ook uw leven kan veranderen! Raadpleeg bij twijfel zoveel mogelijk bronnen. Het internet bevat veel informatie maar ook de enorme hoeveelheid aan dieetboeken, afslankmethoden of meningen van artsen. Iedere methode heeft zijn voor en tegenstanders. Uiteindelijk is aan U de keuze. Geeft U deze methode het vertrouwen of in ieder geval het voordeel van de twijfel? U zult er geen spijt van krijgen.

3.1 Wat is een dieet ?

Onder een dieet wordt verstaan; *“een sterke beperking van eten welke tijdelijk zal zijn, om een zo groot mogelijk aantal kilogrammen te verliezen”*. Een hoop diëten proberen dit te bereiken door een zo laag mogelijk aantal calorieën voor te schrijven. Dit is precies de reden waarom ik ‘ **Slank met eiwit** ‘ geen dieet noem maar een methode.

Niet alleen door een dieet vallen mensen af. Mensen kunnen ook afvallen als er sprake is van ziekte of plotselinge bijzondere omstandigheden. De natuur grijpt in en doet haar werk. Dergelijke processen kunnen lang sluimeren en ineens acuut worden. Zelf de medische wereld met al haar kennis staat nog dagelijks voor verrassingen. Andere processen kunnen uitgelegd worden als een reflex op een ingrijpende vaak plotselinge gebeurtenis zoals bijvoorbeeld het overlijden van een familielid. Er gebeurt iets in onze hersenen dat bewust of onbewust van lange en zelf doorslaggevende betekenis kan zijn op (naast ons voedingspatroon en onze stofwisseling ook) de rest van ons leven. Dergelijke gebeurtenissen vallen buiten de invloedssfeer van onze methode. Ze vallen buiten de invloedssfeer van elke methode, simpel omdat we (nog) niet precies weten wat er gebeurt.

Traditionele diëten (de lage caloriediëten) ook wel crashdiëten genoemd werken wel, maar echter niet langer dan een week of vier. Hierna vallen mensen veelal weer terug in de oude gewoonten en het daarbij behorende oude gewicht. Of nog erger, mensen worden dikker en zwaarder als toen ze begonnen met diëten. Hoe dit komt zal ik in het volgende hoofdstuk uitleggen.

U wilt graag slank zijn en het is inmiddels algemeen bekend dat het niet eenvoudig is om slank te worden, maar tevens dat het nog moeilijker is om slank te blijven.

Met de slank met eiwit Whey of life kan ook U dit bereiken. Wat voor U het juiste gewicht is bepaald U zelf, niet uw omgeving en ook niet de standaard (omreken) tabellen uit een dieetboek.

Omdat er zoveel over geschreven wordt en bijna iedereen ermee bezig is, zijn er ook veel meningen, methoden en verkeerde opvattingen over eetgewoonten, eten en het verband met afslanken. Hieronder heb ik er slechts een willekeurig aantal weergegeven.

- Het is per definitie niet zo dat dikke mensen meer eten dan slanke mensen.
- Maaltijden overslaan is een goede manier om af te vallen.
- Zo is het ook niet in alle gevallen waar dat dik zijn ongezond is.
- Hoewel erfelijkheid van invloed kan zijn voor de hoeveelheid vet in het lichaam, is het niet zo dat dikke ouders ook dikke kinderen hebben.
- Er is vaak geen duidelijke reden voor een trage of snelle stofwisseling omdat deze mede bepaald wordt door leeftijd, lichaamsbouw en geslacht.

Met onze slank met eiwit methode is het de bedoeling dat U groeit naar een Whey of life waarbij U goed in U vel zit en zich gelukkig voelt. Maar eerst moet de beuk er in. Verstand op nul en blik op oneindig. We gaan ervoor! Of niet soms. Het is een keuze. Het is uw keuze!!!!

3.2 Diëten een ander woord voor uithongeren?

Als u ooit eerder geprobeerd heeft een dieet te volgen (en wie heeft dat niet) dan zal ik u nu proberen op een eenvoudige wijze uit te leggen waarom dit mislukt is. Wanneer het gaat om afvallen bestaat het lichaam even simpel gezegd uit spieren en vet. De kunst is om zoveel mogelijk spieren te behouden en zoveel mogelijk vet te verbranden.

Een kilo vet in ons lichaam bestaat uit +/- 7000 kcal (calorieën).

Elke dag eten en drinken we, en voeden we ons lichaam (afhankelijk van het soort eten en drinken) een bepaald aantal kcal. **(IN)** Ook verbranden we elke dag een bepaald aantal kcal. **(UIT)**. Dit gebeurt dan in de vorm van lopen, bewegen, ademen, sport, werk of huishoudelijke klusjes. Maar zelfs in rusttoestand verbruiken we kcal. als brandstof voor het in stand houden van ons lichaam. We zijn namelijk net **een kachel** die constant moet blijven branden.

IN – UIT = rest

Wanneer de **rest** positief is, dan eet u meer als dat u verbrand, bouwt U reserves op, en komt U in gewicht aan. Is de rest **negatief** dan zult u **afvallen**. U verbrand namelijk meer als dat u eet. Zo simpel is het !

Wanneer we nu elke dag 1000 kcal minder eten als dat we verbruiken zullen we in een week een calorietekort hebben van 7000 kcal. Wat weer gelijk staat aan een kilo vet! Hieronder even kort weergegeven :

Elke dag verbranden we 1000 kcal meer als dat we eten.
Per week is dat $7 * 1000 \text{ kcal} = 7000 \text{ kcal}$ tekort
 $7000 \text{ kcal} = 1 \text{ kilo vet}$

Stel U wilt 10 kilo afvallen, dan eet U dus 10 weken lang elke dag 1000 kcal minder als dat je nodig hebt. Is het werkelijk zo simpel?

Bijna alle diëten (ook de populaire van tegenwoordig!) zijn gebaseerd op de basisgedachte die hierboven beschreven wordt, en dit principe klopt ook gewoon. Er zitten echter twee grote nadelen aan:

- Weinig eten is moeilijk vol te houden voor langere periode. (denk aan honger, geen variatie etc.)
- Uw lichaam raakt in de spaarstand tijdens een langdurig (extreem) calorietekort.

Ik denk dat het eerste punt geen verdere toelichting nodig heeft. Over de spaarstand wil ik u echter iets meer vertellen.

3.3 Spaarstand uitgelegd

De reden waarom in de praktijk de theorie (10 weken lang, 1000 kcal per dag minder eten om 10 kilo af te vallen) niet werkt is omdat ons lichaam een “*spaarstandschakelaar*” heeft. We kunnen maandenlang met nauwelijks iets te eten overleven. Ons lichaam is slim en heeft zelf door wanneer deze schakelaar omgezet moet worden. Uw lichaam houdt er natuurlijk geen rekening mee dat u op dieet bent en dat het de bedoeling is dat u zichzelf uithongert.



Het gevolg: **het lichaam schakelt over op de spaarstand.**

Een lichaam op spaarstand laat zo min mogelijk vet los, als buffer om deze ‘tijd van honger’ te ‘overleven’. Wanneer u na het mislukken van het dieet weer normaal gaat eten zal uw lichaam weer langzaam maar zeker terugzakken naar het oude gewicht van voor het dieet. Met een beetje pech slaat uw lichaam nog wat meer vet op als voorheen, want wie weet komt er nog wel zo’n ‘tijd van honger’.

Het bovenstaande verschijnsel is het welbekende jojo effect. (Afvallen – Aankomen – Afvallen – Aankomen) Graag wil ik dit nog even toelichten met een voorbeeld.

3.4 Henk valt af! Of toch niet?

Het hier beschreven voorbeeld geeft in simpele bewoording aan hoe het jojo effect in zijn werk gaat. Het voorbeeld is natuurlijk ook van toepassing voor een vrouw.

Henk is 26 jaar en is 180 cm lang, weegt 90 kilo en heeft een vetpercentage van 20%.

Vetpercentage

Vetpercentage is het percentage van uw gewicht wat uit vet bestaat. Weegt u 100kg en heeft u 10 kilo vet dan heeft u een vetpercentage van 10%. Het vetpercentage is te meten op een fitness centrum met een vetpercentagemeter. Ook zijn er weegschalen in de handel die het vetpercentage weergeven. Andersom is dit ook uit te rekenen. Weegt u 90 kg en heeft u een vetpercentage van 20% dan heeft u 18 kg vet. Met behulp van het vetpercentage kunnen we nu ook de vetvrije massa uitrekenen.

Vetvrije massa (VVM)

Om de vetvrije massa uit te rekenen is het slecht nodig om een simpele rekensom te maken: Gewicht – Vet = VVM. Als voorbeeld: 90 kg – 18 kg vet = een VVM van 72 kg.

“Traditionele diëten houden geen rekening met vetpercentage en VVM. Waarom dit wel belangrijk is kunt u ook aan de hand van dit voorbeeld zien.”

Henk zou graag 10 kilogram ‘afvallen’. Dit doet hij door een dieet te volgen van 1400 kcal wat niet veel is voor een man van zijn formaat. Normaal heeft een man volgens het voedingscentrum gemiddeld 2500 kcal nodig. (Een vrouw heeft 2000 kcal.) Henk valt af op de volgende manier:

1 ^e week	2,5 kilo
2 ^e week	2,0 kilo
3 ^e week	1,5 kilo
4 ^e week	1,5 kilo
5 ^e week	1,0 kilo
6 ^e week	1,0 kilo
7 ^e week	1,0 kilo
8 ^e week	1,0 kilo

Voila, Henk is in 8 weken ruim 10 kilo kwijt. Hij is zelfs onder de 80 kilo gekropen en hij is erg blij met dit resultaat op de weegschaal. Echter het buikje is nog steeds niet helemaal weg en de laatste week leek hij ook niet echt vorderingen te zien in de spiegel. We zullen kijken hoe dit komt en bekijken zijn lichamelijke statistieken:

Begin

90 kilogram

20% vet = 18 kilo

90 – 18 = 72 kilo VVM

8 weken later

79,5 kilogram

17% vet = 13,5 kilo

79,5 – 13,5 = 66 kilo VVM

De ruim 10 kilogram die Henk is kwijtgeraakt bestaat uit 4,5 kilo vet en 6 kilo VVM. De daling van zijn VVM zorgt ervoor dat de stofwisseling van Henk op een lager pitje komt te staan. De reden hiervan is dat de vetvrije massa die Henk verloren is voor een groot deel van zijn spieren afkomstig is. En spieren zorgen er nu juist voor dat de stofwisseling hoog blijft. Des te meer spieren, des te groter **de kachel** en des te meer brandstof (eten) er wordt verbrand.

Bij sporters is dit een bekend en duidelijk zichtbaar verschijnsel. Zo is het vetpercentage van bijvoorbeeld acrobaten, wielrenners of profvoetballers te verwaarlozen ten opzichte van hun vetvrije massa. Ze moeten veel (eiwitrijk) voedsel eten om te blijven presteren. Van het lichaam wordt veel gevraagd. Hun kachel brand zeer hard. Meer hierover in een later hoofdstuk.

Na het dieet valt Henk weer langzaam terug in zijn oude ritme. Ook Henk hield het eten van weinig calorieën niet meer vol na 10 weken. Omdat zijn stofwisseling vertraagd is, (door het verlies van VVM), komt het portie eten wat hij vroeger at er nog harder aan als voor het dieet. Na 3 maanden zit Henk weer op zijn oude gewicht.

Na 3 maanden

90 kilogram

23% vet = 20,7 kilo

90 – 20,7 = 69,3 kilo VVM

Het grote verschil is echter niet zijn gewicht maar het volgende; Hij heeft meer vet en minder spieren als toen hij begon waardoor hij nog dikker lijkt. Tevens is het ritme van zijn stofwisseling aangetast waardoor het de volgende keer nog moeilijker wordt om ' af te vallen '.

4 Waarom juist eiwitten?

4.1 Verschillende brandstoffen

Ons lichaam heeft de volgende brandstoffen tot haar beschikking.

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten

Verder heeft het lichaam ook de volgende stoffen hard nodig.

- Water
- Zouten (mineralen)
- Vitaminen

Voor iedereen die wel eens een dieet geprobeerd heeft zijn dit bekende begrippen. De brandstoffen staan vermeld op de verpakking van ons voedsel en zitten grofweg in alle voedingsmiddelen. Maar weet u ook hoe en wanneer deze brandstoffen door het lichaam gebruikt worden? Eerst een korte uitleg over onze verschillende brandstoffen:

Koolhydraten

Deze brandstof is de belangrijkste energiebron van ons lichaam. In hun natuurlijke staat worden ze omgezet in glucose en leveren ze brandstof voor al onze organen. We kunnen onderscheid maken in 3 typen koolhydraten:

- Enkelvoudige suikers
- Dubbele suikers
- Complexe koolhydraten

Zonder te diep in te gaan op deze materie kunnen we u melden dat de complexe koolhydraten goed voor het lichaam zijn en we deze o.a. kunnen vinden in volkorenbrood, rijst, granen en aardappels.



Vetten

Vetten hebben op veel manieren invloed op onze gezondheid. Veelal willen mensen elkaar nog wel eens waarschuwen voor het eten van vet, maar dit is niet altijd terecht. Er bestaan 2 hoofdtypen natuurlijke vetten:

- Verzadigde vetten

- Onverzadigde vetten

De verzadigde vetten zijn slechte vetten die vaak zitten in gemaksvoesel (junk-food, snoep etc). Onverzadigde vetten zitten in groente, noten, granen en zaden, en in vis en (wild) vlees. Ze bevatten twee vetzuren die onmisbaar zijn voor het lichaam omdat ons lichaam deze vetzuren niet zelf kan aanmaken. Dit zijn linolzuur (omega-6) en linoleenzuur (omega-3). Van deze 2 vetzuren maakt het lichaam alle andere noodzakelijke vetzuren.



Eiwitten

Ons lichaam is (na water) hoofdzakelijk opgebouwd uit eiwit. Eiwitten zijn zeer belangrijk voor onze spieren, weefsel, huid, hormonen, enzymen, antilichamen en zelfs voor ons bloed. Eiwitten kunnen niet in ons lichaam worden opgeslagen en worden door onze spijsvertering afgebroken tot aminozuren. Het lichaam heeft 22 aminozuren nodig om menselijk eiwit te vormen. Op 9 aminozuren na kunnen de overige 13 aminozuren in het lichaam gevormd worden. De 9 aminozuren zal u dus uit uw voedsel moeten halen. Eiwit is onmisbaar om de bloedsuikerspiegel in evenwicht te brengen.



Gebruik vet als brandstof!

Wanneer wij sporten, werken, huishoudelijke klusjes doen of zelfs rustten zal ons lichaam altijd eerst koolhydraten verbranden en vervolgens pas vetten. Pas op de laatste plaats zal ons lichaam eiwitten aanspreken als brandstof. Dit moeten we te allen tijde proberen te voorkomen! Wanneer we namelijk eiwitten aanspreken als brandstof voor ons lichaam worden eigenlijk direct de spieren aangesproken en afgebroken. Uw spieren bestaan namelijk uit eiwitten en water.

Bij traditionele diëten wordt vrijwel in alle gevallen spiermassa afgebroken zoals in het voorbeeld uit het vorige hoofdstuk. Er wordt namelijk simpelweg niet genoeg eiwit gegeten om de spiermassa te kunnen onderhouden tijdens het dieet.

Wat belangrijk is om te weten is dat de hoeveelheid spiermassa bepaald hoeveel kcal er wordt verbrand door ons lichaam in rusttoestand of tijdens een activiteit. Heeft u meer spiermassa (= een grotere kachel) dan heeft u meer inname van voedsel (= brandstof) nodig. Daarom wordt ook (overigens wel terecht) vaak gezegd dat mannen sneller resultaat zien bij ' het afvallen ' dan vrouwen. Mannen hebben over het algemeen meer spiermassa, en dus verbranden ze meer in dezelfde periode. Deze verbranding noem je ook wel stofwisseling.

Stofwisseling is een belangrijk onderdeel bij het gezond afslanken. Daarom ga ik hier graag in de volgende paragraaf nog iets dieper op in.

4.2 Stofwisseling

Eerder heb ik al aangegeven dat bij het verliezen van vetmassa, het van groot belang is dat uw stofwisseling op volle toeren draait. Uw stofwisseling bepaald hoeveel kcal u verbrand in rusttoestand. De basisstofwisseling, de minimum hoeveelheid energie die nodig is om de wezenlijke lichaamsprocessen uit te voeren, wordt beïnvloed door leeftijd, lichaamsbouw en geslacht. Aangezien elk lichaam vaak in ruststand is (denk aan slapen, zitten, televisie kijken, internetten etc.) is het zaak de stofwisseling hoog op te stoken zodat we op die momenten veel verbranden.

Eiwitten helpen hierbij, omdat deze zorgen voor de aanmaak van nieuwe cellen. Koolhydraten worden hierbij gebruikt als brandstof. Wanneer we in mindere mate koolhydraten (low carb) eten, **zal vet als brandstof gebruikt worden**. Dit is natuurlijk ons doel!

Ook het eten van meerdere maaltijden helpt het om de stofwisseling hoog te houden. Ideaal is het om elke 2 ½ uur iets te eten. Dit komt neer op zes maaltijden per dag. Uw lichaam blijft zo heel de dag door bezig met het verteren van het voedsel, wat weer extra energie kost.

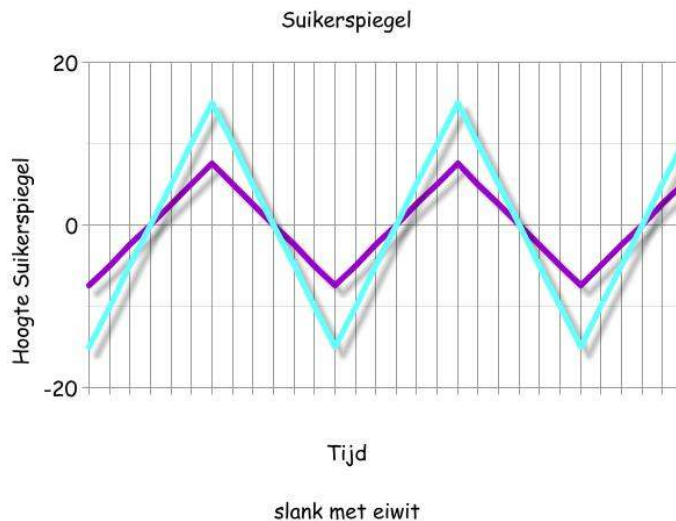
Door het eten van voldoende eiwit bij elke maaltijd (25 gram) blijven uw bloedsuikerspiegels laag en constant. Dit heeft als voordeel dat u minder trek heeft in snacks en andere lekkere dingen. Bij het eten van lekkere tussendoortjes (denk aan: chocolade, chips, koekjes, etc) gebeurt er namelijk het volgende:

U eet iets lekkers → hier zit vaak veel suiker (koolhydraten) in → uw suikerspiegel stijgt → na het eten daalt de suikerspiegel weer → er gaat een seintje naar uw hersenen dat u trek heeft

In het volgende voorbeeld (2.2.1) kunt u goed zien hoe dit in zijn werk gaat:

Voorbeeld 2.2.1

De **paarse lijn** laat de suikerspiegel zien bij het regelmatig eten van eiwitten. De suikerspiegels blijven redelijk constant en u zult niet veel trek hebben. Bij het eten van zoetheid zal de suikerspiegel de **blauwe lijn** volgen. Na de piek ziet u een dal waarin u trek krijgt in vooral lekkere dingen.



4.3 Welke voordelen heeft eiwit?

In onze methode staat eiwit centraal. Hieronder vind u een korte opsomming waarom:

- Constante bloedsuikerspiegels, dus minder trek
- Goed voor de huid
- Eiwit is de bouwstof voor uw lichaamscellen (spieren, botten, haren, nagels en bloedvaten)
- Geen spiermassa verlies
- Goed voor het immuunsysteem / afweersysteem
- Eiwitten beschermen de huid, deze blijft strak.

4.4 Wat zijn de bronnen van eiwit?

HOOG- WAARDIG	<p>Zuivel: whey eiwit Vis: tonijn, zalm, haring, kabeljauw, forel, wijting, zeebaars, sardine, makreel (liever niet uit blik).</p>
GOED	<p>Zuivel: magere yoghurt, kwark, karnemelk, cottage cheese, Biogarde, mozzarella, feta, magere melk Gevogelte: ontvelde kip, kalkoen, konijn, haas, fazant, paardehoen Schelpdieren: kreeft, garnalen, oesters, mossels, krab (geen surimi) Vis: inktvis Andere: eieren Noten en zaden (mits ongebrand!): zonnebloem pitten, pompoen pitten, amandelen, sesam</p>
MINDER- WAARDIG	<p>Zuivel: jonge en oude kaas, Franse kazen (camembert, brie, Mon Chou, enz.) Vis: surimi, paling Peulvruchten: bonen, linzen, soja Vlees: rundvlees, lams, eend, gans, wild zwijn, struisvogel Noten en zaden (mits ongebrand!): hazelnoten, walnoten, pistachenoten</p>
SLECHT	<p>Vlees: varkensvlees (inclusief worst, salami, ham, spek, enz.), orgaanvlees (lever, niertjes, enz.) Noten en zaden: pinda's, pindakaas</p>

Naast eiwit krijgt u ook bij de slank met eiwit methode ook de benodigde hoeveelheid vitaminen, mineralen en omega vetzuren binnen. De groente is onderverdeeld in twee klasse waarvan U ruimschoots mag eten. Voor een volledig overzicht verwijst ik naar de voedingskaart.

4.5 Waar zitten de verschillen tussen eiwit?

Niet elke eiwit is hetzelfde. Zoals er verschil zit in de samenstelling en werking van vele producten zo is er ook verschil in de samenstelling van eiwit. Het grote verschil zit hem met name in de biologische waarde en de verteerbaarheid van het eiwit. Een eiwit bestaat uit aminozuren met een specifiek aminozuurprofiel. Hoe beter het profiel aansluit bij ons lichaam, des te sneller zal het eiwit door ons lichaam opgenomen worden.

We geven hieronder een uitleg over de belangrijkste eiwitten die tevens ook aan bod zullen komen in de “slank met eiwit”-methode.



Whey Isolaat

Met een **biologische waarde** van maximaal **157** is whey eiwit isolaat op dit moment de beste kwaliteit eiwit verkrijgbaar. Door zijn korte amino-kettingen en peptides is het lichaam in de gelegenheid dit eiwit al **binnen 10 minuten** op te nemen. Het is eigenlijk een eiwit booster. **Whey isolaat** is het beste eiwit dat U kunt kopen. Elke voedingsdeskundige zal het hiermee eens zijn.

Tijdens de “slank met eiwit”-methode drinkt u vooral in de eerste weken whey isolaat shakes! Met uw maatschepje doet U de afgepaste hoeveelheid eiwitpoeder in een met water gevulde shakebeker. Ook kunt U hiervoor uw blender gebruiken. De basis-shake is de **Whey Premium** van **Optimal Foods**. Een uitstekende kwaliteit whey isolaat voor een scherpe prijs. Als afwisseling gebruiken we **Nectar** en **Essence**

van **Syntrax**. Deze whey isolaten worden ook in ziekenhuizen gebruikt voor het aansterken van patiënten.

Whey Concentraat

Dit eiwit was het eerste specifiek geproduceerde eiwit, maar met de opkomst van whey isolaat dat betere eigenschappen heeft (sneller opgenomen, hogere biologische waarde), is het in vergelijking toch een stuk minder goed. De norm van de biologische waarde van eiwit wordt bepaald door een ei en is vastgesteld op **100**. Met een **biologische waarde** van **104** is whey concentraat dus slechts een fractie beter als ei-eiwit. De basis van een concentraat whey is dezelfde als de isolaat versie maar minder biologisch met als eigenschap dat het minder goed wordt opgenomen door ons lichaam.

In een latere fase van de “slank met eiwit”-methode kunt u overgaan op het gebruik van whey concentraat. Doordat er in whey concentraat ook nog wat

koolhydraten aanwezig zijn, raden we af de whey concentraat in de eerste fases van het programma te gebruiken. De whey concentraat die we gebruiken is de **Whey Classic** van **Optimal Foods**. Maar U kunt ook Whey concentraat van elk ander merk gebruiken. Whey concentraat is in **veel verschillende smaken** te koop.

Micellar Casiene eiwit

Ook Micellar Casiene heeft een lagere biologische waarde (**104**) als whey isolaat. Deze waarde staat gelijk aan die van whey concentraat. Het verschil met whey concentraat is echter dat micellar eiwit de afbraak remt van de spiereiwitten en op deze manier dus eiwitsparend is. Caseïne eiwit vormt namelijk een gel in de maag waardoor het heel langzaam verteerd wordt. Hierdoor worden de aminozuren heel geleidelijk en over een lange tijd aan de bloedbaan afgegeven. De spieren krijgen dus een continue toelevering van bouwstenen. Whey Isolaat en whey concentraat hebben deze eigenschap niet.

De casiene eiwit is dus ideaal om in te nemen voor het slapen gaan. Tijdens het programma drinkt u elke avond een shake **Matrix 5.0** van **Syntrax** om spieraafbraak gedurende de nacht tegen te gaan.

5.1 “Slank met eiwit“ methode

In de vorige hoofdstukken heb ik aangegeven hoe het lichaam omgaat met onze voedingsstoffen, en waarom eiwit in deze methode een centrale plaats inneemt. Ik heb getracht duidelijk te maken waarom traditionele diëten vaak mislukken en de basis aangegeven waarom de slank met eiwit methode wel werkt!

De kern van de methode is kort samengevat: Om af te vallen moet U minder consumeren, de hoeveelheid eiwit nodig om de spieren op niveau te houden kan niet meer uit de verminderde consumptie gehaald worden. Daarom is het nodig naast een aanvulling van vitamines en vetzuren, bij deze methode de juiste soort en benodigde hoeveelheid eiwit voor het behoud van ons spierstelsel met eiwit-supplementen aan te vullen. In het volgende hoofdstuk leg ik de opbouw (de verschillende fasen) van de methode uit.

3.2 De vijf fasen van “Slank met eiwit“

De “Slank met eiwit” methode is onderverdeeld in een vijftal fasen. Het is wenselijk om de fasen in de volgorde te doorlopen zoals ze hier beschreven staan om het beste resultaat te behalen. Echter de fasen zijn niet alleen bedoeld om de kilo's vet te verliezen. Ze zijn zo ingedeeld dat wanneer u de methode

doorlopen heeft, u voor uzelf een goed voedingsschema kunt opzetten. In dit voedingspatroon is er ook ruimte voor een snack, wijntje of biertje. Sterker nog, het kan eens per week!

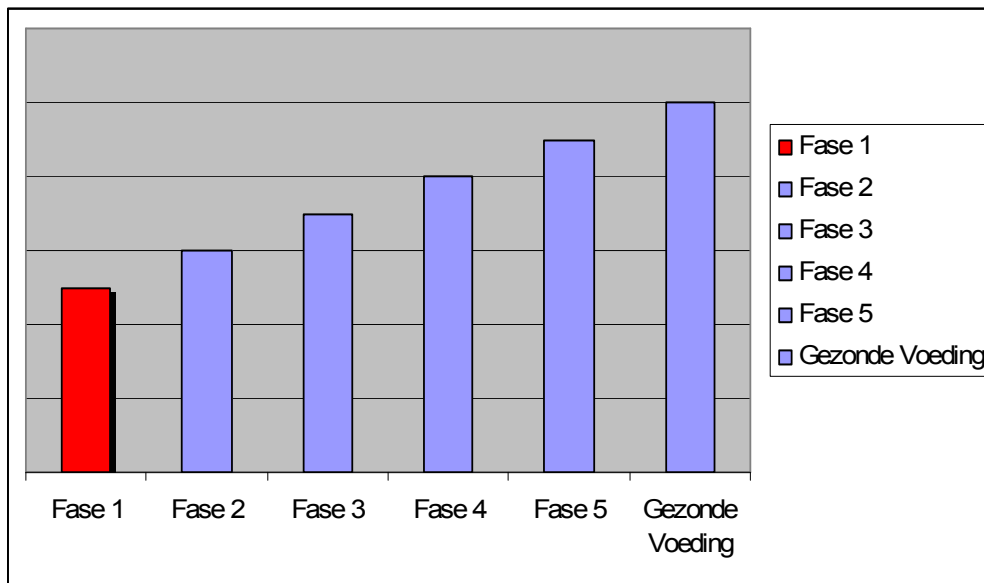
Maar voor het zover is dient u eerst de volgende fasen nauwgezet te doorlopen.

De voeding en supplementen die u mag en kunt eten tijdens de verschillende fasen staan ook gebundeld op de “voedingskaart” die u vindt in de bijlage van het e-book. Zo wordt onder andere op deze kaart uitgelegd wat klasse 1 groenten en beleg zijn en wat u gedurende de gehele dag kan/mag eten.

Wordt beste maatjes met een fles.

Bij iedere fase is het van belang dat er voldoende (ca. 2 liter water per dag) gedronken wordt. Maak er een gewoonte van om op het bureau of in de keuken tijdens uw werk op een vaste plaats een plastic fles met een halve liter water te zetten en hier regelmatig een slok van te nemen. Vul deze fles een aantal keren per dag. U kunt kraanwater of bronwater gebruiken. Zonder dat U er erg in heeft zult U gedurende de dag op deze manier buiten koffie of thee voldoende water tot U nemen. Water is gezond en nodig om de afvalstoffen uit uw lichaam te verwijderen.

5.2.1 De strikte “Slank met eiwit” fase – Fase 1



De strikte “slank met eiwit” fase is eenvoudig uit te leggen. U mag namelijk heel weinig. Daarom is dit tevens ook meteen de moeilijkste fase van de methode samen met **fase 2**. Maar bedenk waar U het voor doet. U moet het willen. Het is uw keuze.

Standaard wordt fase 1 voor maximaal 2 weken gevolgd. In deze fase kunt U een spectaculair vetverlies verwachten tot wel 2,5 kilo vet per week.

No one said it would be easy.

In deze fase moet U eerlijk zijn tegenover uzelf. Als U de verleiding om te snacken niet kunt weerstaan zoek hulp. Ga naar de website en leg contact met andere gebruikers. Praat tegen uzelf. Spreek uzelf moed in. Deze tactiek wordt ook veel gebruikt bij topsporters. De geest kan beïnvloed worden door er tegen te praten. Afvallen is ook topsport. "Je kan het, nog even doorbijten". Niets aantrekken van negatieve kritiek (Waar ben jij nou helemaal mee bezig !) maar beeld uzelf in hoe U eruit zal zien als U de kilo's kwijt bent. Welke leuke kleding U zou kunnen kopen. Hoe iedereen gaat zeggen, "goh wat ben jij afgevallen". Het is uw keuze en u doet het voor uzelf. Plak op diverse plaatsen een foto, een tekst, een teken, iets waardoor U er constant aan herinnerd wordt wat U doet en waarom U het doet.

Let op!: Volg fase 1 maximaal vier weken achter elkaar. Na deze periode heeft uw lichaam door dat u het aan het uithongeren bent. De spaarstandschakelaar uit hoofdstuk 1.3 gaat dan zijn werk doen. Het is belangrijk dit altijd te voorkomen.

Wat moet u: 2 liter water per dag (of andere light drank)
6 eiwitrijke maaltijden (shakes met water / eiwitreep)
2 visolie capsules
1 vitaminepil

Wat mag u: Klasse 1 groenten
Klasse 2 groenten (max 200 gr)
Koffie / Thee (zoeten met zoetstof)
Cola light / Sweppes Tonic Light

Een voorbeelddag uit Fase 1:

- 1^e maaltijd: 1 vitaminepil , 2 visoliecapsules , 25 gr Whey Premium
- 2^e maaltijd: 25 gr Essence
- 3^e maaltijd: 25 gr Nectar , ½ komkommer opgesneden met aroma
- 4^e maaltijd: 25 gr Whey Premium
- 5^e maaltijd: 25 gr Whey Premium , 150 gr gekookte bloemkool , 50 gr gebakken champignons met uien
- 6^e maaltijd: 25 gr Matrix 5.0

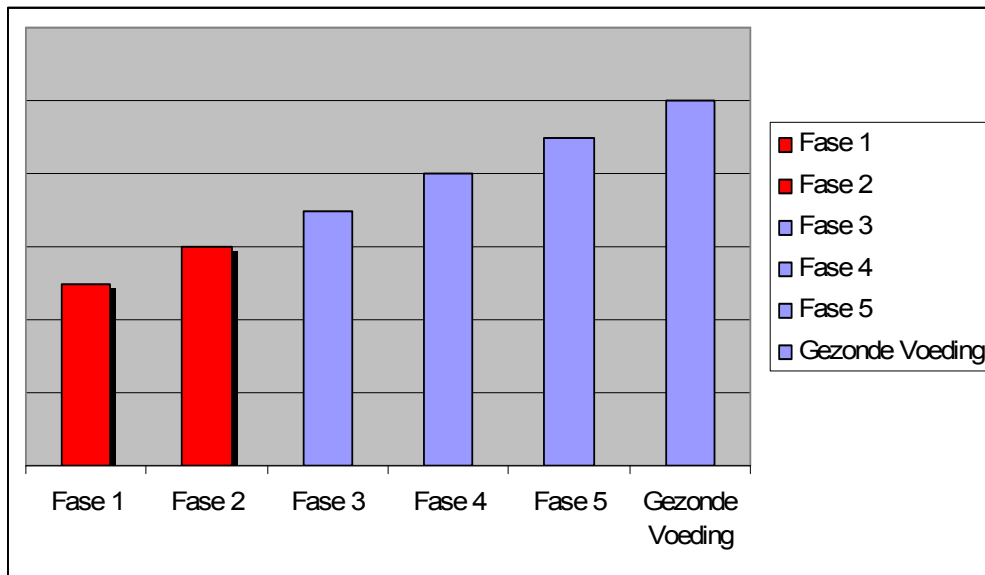
U ziet, fase 1 is zeker geen pretje, maar geeft wel spectaculaire resultaten mits u zich aan het schema houdt. Daarbij komt dat deze fase maar 2 weken duurt of wanneer u echt veel vet wilt verliezen tot maximaal 4 weken.

Om het proces van afvallen gunstig te beïnvloeden is het aan te bevelen zoveel mogelijk te bewegen. Het is niet nodig direct op Fitness te gaan, maar neem

vaker de fiets in plaats van de auto, ga eens wat vaker wandelen of bewust (met een vriend of vriendin) dagelijks een rondje lopen. Neem regelmatig de trap in plaats van de lift. Kortom beweeg.

Natuurlijk is het ook goed om op Fitness te gaan, maar niet iedereen heeft daar de tijd of de middelen voor. Ook dagelijkse oefeningen om de spieren lenig te houden kunnen snel goede merkbare resultaten geven.

5.2.2 De gematigde “Slank met eiwit” fase – Fase 2



De gematigde “slank met eiwit” fase (fase 2) verschilt nog niet veel met fase 1. In elke vervolgfase wordt er een gebruikelijk basisbestanddeel van de voeding teruggeplaatst in het voedingsschema. Voor fase 2 komt dit neer op een stuk vlees of vis tijdens het avondeten. Vanaf deze fase kunt u dus weer normaal avondeten (groente + vlees).

Fase 2 wordt ook gevolgd voor 2 weken.

Wat moet u: 2 liter water per dag (of andere light drank)
5 eiwitrijke maaltijden (shakes met water / eiwitreep)
1 maal vlees of vis (150gr) + groenten
2 visolie capsules
1 vitaminepil

Wat mag u: Klasse 1 groenten
Klasse 2 groenten (max 200 gr)
Koffie / Thee (zoeten met zoetstof)
Cola light / Sweppes Tonic Light

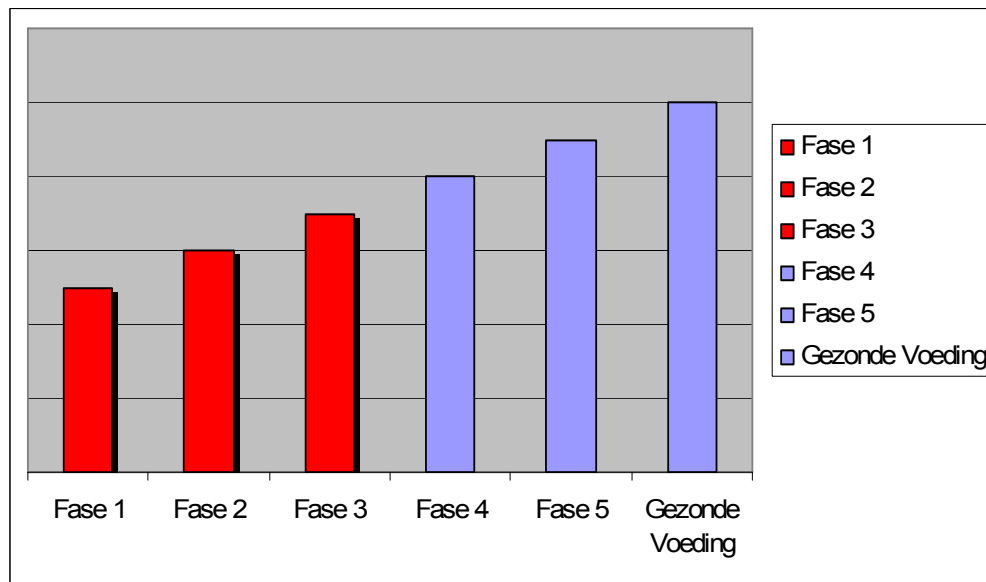
Een voorbeelddag uit Fase 2:

- 1^e maaltijd: 1 vitaminepil , 2 visoliecapsules , 25 gr Whey Premium met water
- 2^e maaltijd: 25 gr Essence
- 3^e maaltijd: 25 gr Nectar , ½ komkommer opgesneden met aroma
- 4^e maaltijd: 25 gr Whey Premium
- 5^e maaltijd: 150 gr gemarineerde kipfilet, 150 gr gekookte bloemkool , 50 gr gebakken champignons met uien
- 6^e maaltijd: 25 gr Matrix 5.0

Fase 2 is door het gebruikelijke karakter van het avondeten al iets beter vol te houden als de eerste strenge fase. Ook in fase 2 zult u nog ca. 1,5 kilo per week af kunnen vallen.

5.2.3 De strikte overgangsfase “Slank met eiwit” –

Fase 3



Nadat het normale avondeten is toegevoegd in fase 2, is het nu de beurt om het ontbijt terug toe te brengen in ons voedingspatroon. Vanaf dit moment kunt u bij het ontbijt ook een vrucht eten.

Fase 3 volgt u voor 2 weken.

Wat moet u: 2 liter water per dag (of andere light drank)

5 eiwitrijke maaltijden (shakes met water / eiwitreep)
1 maal vlees of vis (150gr) + groenten
1 maal volkoren boterham + Klasse 1 beleg
1 maal een vrucht
2 visolie capsules
1 vitaminepil

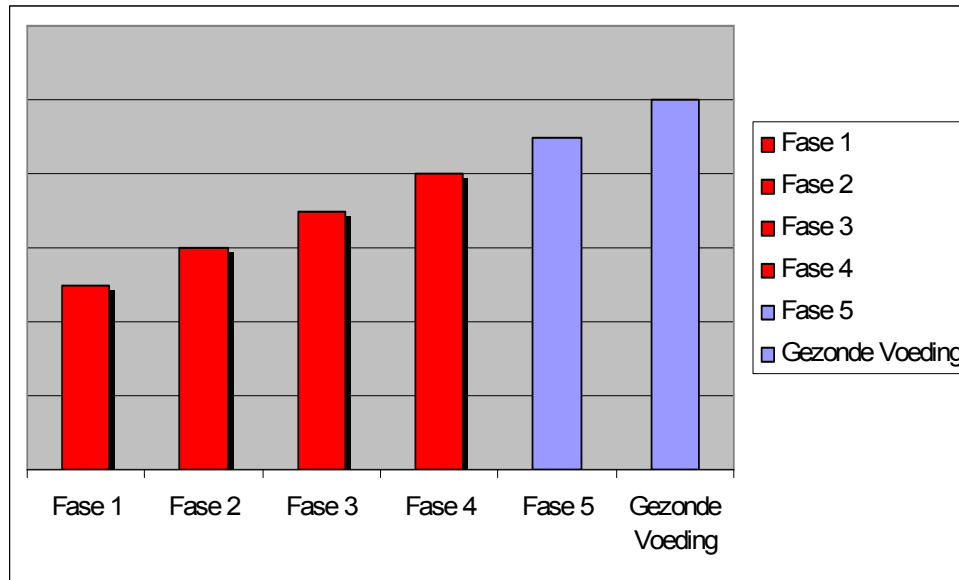
Wat mag u: Klasse 1 groenten
Klasse 2 groenten (max 200 gr)
Koffie / Thee (zoeten met zoetstof)
Cola light / Sweppes Tonic Light
2 maal een shake met melk

Een voorbeelddag uit Fase 3:

- 1^e maaltijd: 1 vitaminepil , 2 visoliecapsules , 25 gr Whey Premium met melk, 1 volkorenboterham met 2 plakjes kipfilet, 1 appel
- 2^e maaltijd: 25 gr Essence
- 3^e maaltijd: 25 gr Nectar , ½ komkommer opgesneden met aroma
- 4^e maaltijd: 25 gr Whey Premium
- 5^e maaltijd: 150 gr gemarineerde kipfilet, 150 gr gekookte bloemkool , 50 gr gebakken champignons met uien
- 6^e maaltijd: 25 gr Matrix 5.0

Tijdens fase 3 eet u een goed en gezond ontbijt en kunt u ook normaal avondeten. Dat maakt deze fase al een stuk gemakkelijk vol te houden als de eerste 2 fasen.

5.2.4 De gematigde overgangsfase “Slank met eiwit” – Fase 4



Tijdens fase 4 brengen we de lunch weer terug in het voedingspatroon. Vanaf nu eet U dus weer 3 normale maaltijden met een eiwitshake als tussendoor. U bent nu al een hoop vet (minstens 10kg) kwijtgeraakt en daarom weet ik uit ervaring dat een slippertje in deze fase snel gemaakt is. Laat U echter niet verleiden, het is uitermate belangrijk dat u zich nog steeds strak aan het schema houdt. Waarschijnlijk heeft U geen trek meer heeft in lekkernijen, de behoefte zal in ieder geval voor een groot deel weg zijn.

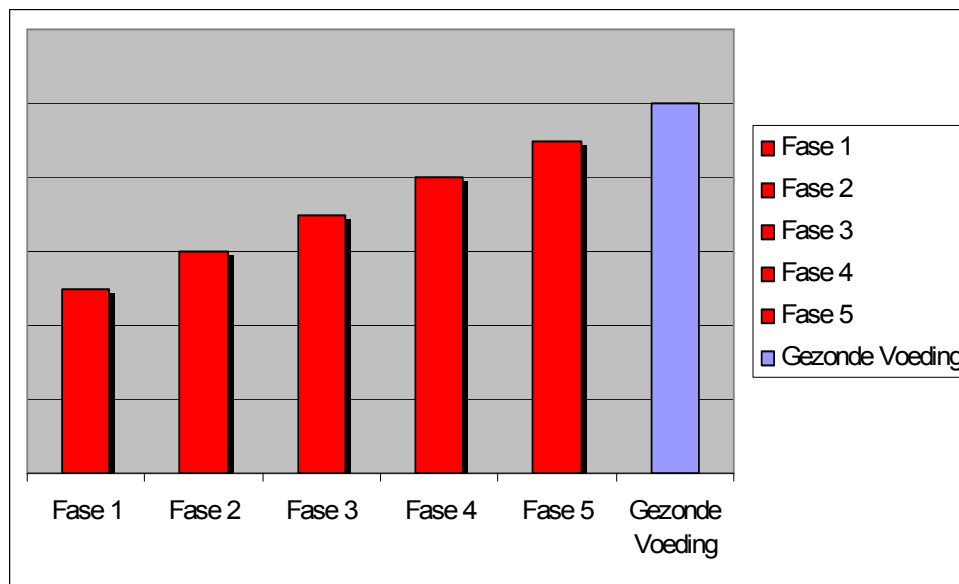
Wat moet u: 2 liter water per dag (of andere light drank)
4 eiwitrijke maaltijden (shakes met water / eiwitreep)
1 maal vlees of vis (150gr) + groenten
3 maal volkoren boterham + Klasse 1 beleg
1 maal een vrucht
1 maal een bakje yoghurt
2 visolie capsules
1 vitaminepil

Wat mag u: Klasse 1 groenten
Klasse 2 groenten (max 200 gr)
Koffie / Thee (zoeten met zoetstof)
Cola light / Sweppes Tonic Light
2 maal een shake met melk

Een voorbeelddag uit Fase 4:

- 1^e maaltijd: 1 vitaminepil , 2 visoliecapsules , 25 gr Whey Premium met melk, 1 volkorenboterham met 2 plakjes kipfilet, 1 appel
- 2^e maaltijd: 25 gr Essence
- 3^e maaltijd: 2 maal volkoren boterham met kipfilet of rosbief, een bakje 0% vet yoghurt
- 4^e maaltijd: 25 gr Whey Premium
- 5^e maaltijd: 150 gr gemarineerde kipfilet, 150 gr gekookte bloemkool , 50 gr gebakken champignons met uien
- 6^e maaltijd: 25 gr Matrix 5.0

5.2.5 De onderhoudsfase “Slink met eiwit” – Fase 5



De voorgaande fasen bent U alvast langzaam voorbereid op een terugkeer naar gezonde en goede voeding. Nu heeft u als doel om het gewicht wat u bereikt heeft te behouden. In deze 2 weken durende fase eet u gevarieerde en gezonde voeding zoals het hoort.

Wat moet u: 2 liter water per dag (of andere light drank)
 3 eiwitrijke maaltijden (shakes met water / eiwitreep)
 1 maal vlees of vis (150gr) + groenten
 3 maal volkoren boterham + Klasse 1 beleg
 1 maal een hand cashewnoten (25gr)
 1 maal een vrucht
 1 maal een bakje yoghurt
 2 visolie capsules
 1 vitaminepil

Wat mag u: Klasse 1 groenten
Klasse 2 groenten (max 200 gr)
Koffie / Thee (zoeten met zoetstof)
Cola light / Sweppes Tonic Light
2 maal een shake met melk

Een voorbeelddag uit Fase 5:

- 1^e maaltijd: 1 vitaminepil , 2 visoliecapsules , 25 gr Whey Premium met melk, 1 volkorenboterham met 2 plakjes kipfilet, 1 appel
- 2^e maaltijd: 25 gr Essence of een eiwitreep
- 3^e maaltijd: 2 maal volkoren boterham met kipfilet of rosbief, een bakje 0% vet yoghurt
- 4^e maaltijd: 25 gr Whey Premium, 25 gr ongezouten cashewnoten
- 5^e maaltijd: 150 gr gemarineerde kipfilet, 150 gr gekookte bloemkool , 50 gr gebakken champignons met uien
- 6^e maaltijd: 25 gr Matrix 5.0

5.3 Eiwitpakketen

Om het voor u makkelijk te maken is er voor elke fase een pakket samengesteld met de juiste hoeveelheid eiwitten. Voor elke fase is er de keuze tussen een *budget*-pakket of een *deluxe*-pakket. Het verschil tussen beide pakketen zit hem in de soorten eiwit die gebruikt worden.

Het budget-pakket bevat als **hoofdeiwitbron** Whey Premium van Optimal Foods, een uitstekend eiwit, echter is er weinig afwisseling in smaak.

Het deluxe-pakket bevat naast Whey Premium ook **Essence** en **Nectar** van Syntrax. Deze whey is verkrijgbaar in zeven verschillende smaken. Door af te wisselen tussen deze twee eiwitten wordt het dieet minder eentonig.

Hieronder kunt u de pakketen vinden die zijn samengesteld voor de slank met eiwit-methode. Het is natuurlijk ook mogelijk alle ingrediënten los te kopen. Alles kan, niets moet.

Wat gaat het kosten om de methode te volgen?

De kosten bedragen afhankelijk van de fase en het soort product van 89 tot 29 Euro per fase. Wat U zich echter ook moet realiseren is dat door deze methode te volgen de gebruikelijke kosten voor voeding voor U komen te vervallen. Afhankelijk van de gezinsamenstelling en eetgewoonten kan het dus zelfs zo zijn dat deze methode een besparing oplevert.

Fase 1 Budget

Prijsindicatie: 69,-

1x visolie capsules
1x multivitamine capsules
2x Whey Premium
3x 5 porties Matrix 5.0
4x eiwitreep

Fase 2 Budget

Prijsindicatie: 55,-

2x Whey Premium
3x 5 porties Matrix 5.0
4x eiwitreep

Fase 3 Budget

Prijsindicatie: 55,-

2x Whey Premium
3x 5 porties Matrix 5.0
4x eiwitreep

Fase 4 Budget

Prijsindicatie: 45,-

1x Whey Classic
3x 5 porties Matrix 5.0
12x eiwitreep

Fase 5 Budget

Prijsindicatie: 29,-

0,5x Whey Classic
3x 5 porties Matrix 5.0
6x eiwitreep

Fase 1 Deluxe

Prijsindicatie: 89,-

1x visolie capsules
1x multivitamine
1x Whey Premium
3x 5 porties Nectar
3x 5 porties Essence
3x 5 porties Matrix 5.0
4x eiwitreep

Fase 2 Deluxe

Prijsindicatie: 75,-

1x Whey Premium
3x 5 porties Nectar
3x 5 porties Essence
3x 5 porties Matrix 5.0
4x eiwitreep

Fase 3 Deluxe

Prijsindicatie: 75,-

1x Whey Premium
3x 5 porties Nectar
3x 5 porties Essence
3x 5 porties Matrix 5.0
4x eiwitreep

Fase 4 Deluxe

Prijsindicatie: 55,-

1x Nectar / Essence
3x 5 porties Matrix 5.0
12x eiwitreep

Fase 5 Deluxe

Prijsindicatie: 35,-

0,5x Whey Premium
3x 5 porties Matrix 5.0
6x eiwitreep

Het is mogelijk per fase een pakket te kopen. Van belang is dat U tijdig besteld zodat U niet zonder komt te zitten. De levertijd van deze pakketten is 48 uur. Natuurlijk kunt u ook een compleet pakket kopen voor 10 weken! Dit scheelt u natuurlijk uiteraard ook in de kosten!

Pakket Budget 10 weken

Prijsindicatie: 229,-

1x visolie capsules

1x multivitaminecapsules

1x zak Matrix 5.0

2,5 kilo Whey Premium

1,5 kilo Whey Premium

2x Kilo Whey Classic

24x eiwitrepen

Pakket Deluxe 10 weken

Prijsindicatie: 269,-

1x visolie capsules

1x multivitaminecapsules

1x zak Matrix 5.0

2x Nectar

1x Essence

3 kilo Whey Premium

24x eiwitrepen

6 Voorbeeld weekmenu's

De onderstaande weekmenu's bieden u een handvat tijdens het volgen van de 5 fasen binnen deze methode. Ze dienen als voorbeeld, en het is niet nodig deze precies te volgen zoals ze beschreven zijn. U kunt naar hartenlust variëren met de verschillende groenten en fruit die u terug kunt vinden op de voedingskaart in de bijlage. Ook is het mogelijk een (groente) soep te maken op bouillon basis.

6.1 Week 1 – Fase 1

Maandag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water

2^e mt: 25gr Essence + 200 ml water

3^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water, ½ komkommer opgesneden

4^e mt: 25gr WP + 200 ml water

5^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 150 gr bloemkool, 50 gr gebakken champignons met ui

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Dinsdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml water

2^e mt: 25gr WP + 200 ml water

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, salade van sla, 50 gr gebakken ui met champignons, paprika, courgette

4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

5^e mt: 25gr WP + 200 ml water, Spinazie

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Woensdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water, ½ komkommer

2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, soep van groenten

4^e mt: 1 proteinereep

5^e mt: 25gr Essence + 200 ml water, Salade van 100 gr tomaat, sla, tomaat, courgette, ui

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Donderdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml water

2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, ½ courgette

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 5 Augurken, 3 radijsjes

4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

5^e mt: 25gr Essence + 200 ml water, 200 gr witlof

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Vrijdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water, 50 gr tomaten

2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, salade van sla, courgette, paprika, komkommer

4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

5^e mt: 25gr Essence + 200 ml water, 200 gr broccoli met 50 gr champignons, ui en tauge

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zaterdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Nectar + 200 ml water

2^e mt: 1 eiwitreep

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water

4^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 100 gr tomaat + sla

5^e mt: 25gr Essence + 200 ml water, 200 gr asperges met paprika, taugé, courgette en broccoli

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zondag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water

2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 200 gr komkommer

3^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water, salade van sla, courgette, paprika, komkommer

4^e mt: 25gr Essence + 200 ml water

5^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 200 gr snijbonen, roerbak (aubergine, paprika, ui en taugé)

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

6.2 Week 3 – Fase 2

Maandag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water

2^e mt: 25gr Essence + 200 ml water

3^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water, ½ komkommer opgesneden

4^e mt: 25gr WP + 200 ml water

5^e mt: 150 gr bloemkool, 50 gr gebakken champignons met ui, 150gr kipfilet

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Dinsdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml water

2^e mt: 25gr WP + 200 ml water

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, salade van sla, 50 gr gebakken ui met champignons, paprika, courgette

4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

5^e mt: Spinazie, 150 gr gehakt

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Woensdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water, ½ komkommer

2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, soep van groenten

4^e mt: 1 proteinereep

5^e mt: Salade van 100 gr tomaat, sla, tomaat, courgette, ui, 150 gr kipfilet

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Donderdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml water

2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, ½ courgette

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 5 Augurken, 3 radijsjes

4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

5^e mt: 200 gr witlof, 150 gr witvis

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Vrijdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water, 50 gr tomaten

2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, salade van sla, courgette, paprika, komkommer

4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water

5^e mt: 200 gr brocolli met 50 gr champignons, ui en taugé, 150 gr kipfilet

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zaterdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Nectar + 200 ml water

2^e mt: 1 eiwitreep

3^e mt: 25gr WP + 200 ml water

4^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 100 gr tomaat + sla

5^e mt: 200 gr asperges met paprika, taugé, courgette en broccoli, 150 gr zalm

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zondag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml water

2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 200 gr komkommer

3^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water, salade van sla, courgette, paprika, komkommer

4^e mt: 25gr Essence + 200 ml water

5^e mt: 200 gr snijbonen, roerbak (aubergine, paprika, ui en taugé), 150 gr kipfilet

6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

6.3 Week 5 – Fase 3

Maandag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 2 plakken kipfilet, 1 banaan
2^e mt: 25gr Essence + 200 ml water
3^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water, ½ komkommer opgesneden
4^e mt: 25gr WP + 200 ml magere melk
5^e mt: 150 gr bloemkool, 50 gr gebakken champignons met ui, 150gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Dinsdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 2 plakken rosbief, 1 appel
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water
3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, salade van sla, 50 gr gebakken ui met champignons, paprika, courgette
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml magere melk
5^e mt: Spinazie, 150 gr gehakt
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Woensdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 1 plak 30+ kaas, ½ komkommer, 1 peer
2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
3^e mt: 25gr WP + 200 ml magere melk, soep van groenten
4^e mt: 1 proteïnereep
5^e mt: Salade van 100 gr tomaat, sla, tomaat, courgette, ui, 150 gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Donderdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml magere melk
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, ½ courgette
3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 5 Augurken, 3 radijsjes
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
5^e mt: 200 gr witlof, 150 gr witvis
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Vrijdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 50 gr tomaten, 1 volkorenboterham met rosbief, 1 peer
2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
3^e mt: 25gr WP + 200 ml water, salade van sla, courgette, paprika, komkommer
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
5^e mt: 200 gr broccoli met 50 gr champignons, ui en taugé, 150 gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zaterdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Nectar + 200 ml water, 1 volkorenboterham met kipfilet, ½ ananas
2^e mt: 1 eiwitreep
3^e mt: 25gr WP + 200 ml magere melk
4^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 100 gr tomaat + sla
5^e mt: 200 gr asperges met paprika, taugé, courgette en broccoli, 150 gr zalm
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml magere melk

Zondag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met kip gekookte worst, ½ ananas
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 200 gr komkommer
3^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water, salade van sla, courgette, paprika, komkommer
4^e mt: 25gr Essence + 200 ml magere melk
5^e mt: 200 gr snijbonen, roerbak (aubergine, paprika, ui en taugé), 150 gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

6.4 Week 7 – Fase 4

Maandag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 2 plakken kipfilet, 1 banaan
2^e mt: 25gr Essence + 200 ml water
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet en rosbeef, 1 gekookt ei
4^e mt: 25gr WP + 200 ml magere melk
5^e mt: 150 gr bloemkool, 50 gr gebakken champignons met ui, 150gr kipfilet, 100 gr yoghurt
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Dinsdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 2 plakken rosbeef, 1 appel
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet, 150 gr kwark met roosvicee siroop
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml magere melk
5^e mt: Spinazie, 150 gr gehakt
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Woensdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 1 plak 30+ kaas, ½ komkommer, 1 peer
2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet en rosbeef, 150 gr yoghurt met roosvicee
4^e mt: 1 proteinerieep
5^e mt: Salade van 100 gr tomaat, sla, tomaat, courgette, ui, 150 gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Donderdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml magere melk, 1 banaan
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, ½ courgette
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet, 100 gr yoghurt met roosvicee
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
5^e mt: 200 gr witlof, 150 gr witvis, 150 gr kwark
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Vrijdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 50 gr tomaten, 1 volkorenboterham met rosbeef, 1 peer
2^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met rosbeef, 150 gr kwark, ½ komkommer
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
5^e mt: 200 gr brocolli met 50 gr champignons, ui en taugé, 150 gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zaterdag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr Nectar + 200 ml water, 1 volkorenboterham met kipfilet, ½ ananas
2^e mt: 1 eiwitreep
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet, 1 banaan
4^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 100 gr tomaat + sla
5^e mt: 200 gr asperges met paprika, taugé, courgette en broccoli, 150 gr zalm, 150 gr yoghurt met roosvicee
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml magere melk

Zondag:

1^e mt: 1 vitaminepil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met kip gekookte worst, ½ ananas
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 200 gr komkommer
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kip, salade van sla, courgette, paprika, komkommer
4^e mt: 25gr Essence + 200 ml magere melk
5^e mt: 200 gr snijbonen, roerbak (aubergine, paprika, ui en taugé), 150 gr kipfilet, 150 gr yoghurt met roosvicee
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

6.5 Week 9 – Fase 5

Maandag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 2 plakken kipfilet, 1 banaan
2^e mt: 1 volkoren boterham met kipfilet, 150 gr kwark
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet en rosbief, 1 gekookt ei
4^e mt: 25 gr ongezoeten cashewnoten
5^e mt: 150 gr bloemkool, 50 gr gebakken champignons met ui, 150gr kipfilet, 100 gr yoghurt
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Dinsdag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 2 plakken rosbief, 1 appel
2^e mt: 1 cracker met 30+ kaas, 100 gr yoghurt
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet, 150 gr kwark met roosvicee siroop
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml magere melk
5^e mt: Spinazie, 150 gr gehakt
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Woensdag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met 1 plak 30+ kaas, ½ komkommer, 1 peer
2^e mt: 1 volkoren boterham met filet American, 200 gr kwark
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet en rosbief, 150 gr yoghurt met roosvicee
4^e mt: 1 proteinerieep
5^e mt: Salade van 100 gr tomaat, sla, tomaat, courgette, ui, 150 gr kipfilet
6^e mt: 200 gr kwark

Donderdag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr Essence + 200 ml magere melk, 1 banaan
2^e mt: 1 boterham met 30+ kaas, ½ komkommer
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet,
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
5^e mt: 200 gr witlof, 150 gr witvis, 150 gr kwark
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Vrijdag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 50 gr tomaten, 1 volkorenboterham met rosbief, 1 peer
2^e mt: 200 gr kwark, 1 eiwitreepreep
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met rosbief, 150 gr kwark, ½ komkommer
4^e mt: 25gr Nectar + 200 ml water
5^e mt: 200 gr brocolli met 50 gr champignons, ui en taugé, 150 gr kipfilet
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

Zaterdag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr Nectar + 200 ml water, 1 volkorenboterham met kipfilet, ½ ananas
2^e mt: 1 eiwitreep
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kipfilet, 1 banaan
4^e mt: 40 gr cashewnoten, 1 volkoren boterham met rosbief
5^e mt: 200 gr asperges met paprika, taugé, courgette en broccoli, 150 gr zalm, 150 gr yoghurt met roosvicee
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml magere melk

Zondag:

1^e mt: 1 vitaminedpil, 2 visoliecapsules, 25gr WP + 200 ml magere melk, 1 volkorenboterham met kip gekookte worst, ½ ananas
2^e mt: 25gr WP + 200 ml water, 200 gr komkommer
3^e mt: 2 volkoren boterhammen met kip, salade van sla, courgette, paprika, komkommer
4^e mt: 25gr Essence + 200 ml magere melk
5^e mt: 200 gr snijbonen, roerbak (aubergine, paprika, ui en taugé), 150 gr kipfilet, 150 gr yoghurt met roosvicee
6^e mt: 25 gr Matrix 5.0 + 200 ml water

7. Voedingskaart

Klasse 1 Groenten: (onbeperkt toegestaan)

Alle soorten Sla (Groene sla, IJsbergsla Rode sla, Notensla), aangemaakt met een beetje Olie, Azijn en Kruiden, zoals Andijvie, Augurken (best op Azijn), Asperges, Bieslook, Bindsla, Broccoli, Bloemkool, Champignons, Chinese kool, Courgette, Komkommer, Kropsla, Krulsla, Paprika, Peterselie, Rabarber, Radicchio, Radijs, Rettich, Savooi Kool, Selderij, Snijboontjes, Sojascheuten, Spinazie, Tuinkers, Tomaten, Veldsla, Venkel, Waterkers, Witlof, Witte Kool, Zuurkool en Zuring.

Klasse 2 Groenten: (Max 200 gr per dag)

Artisjokharten, Aubergine, Ajuin, Boerenkool, Boterbonen, Knolselderie, Koolrabi, Koolraap, Kerstomaten, Linzen, Prei, peultjes, Pompoen, Prinsessenbonen, Rabarber, Rode Kool (rauw), Sjalotjes, Snijbiet, Spruitjes, Taugé, Uien en Zilveruitjes

Niet toegestaan:

Erwten, Kervel, Kikkererwten, Maïs, Olijven, Pijnboompitten, Rode biet, Witte of rode bonen (boterbonen), Artisjok, Flagolet, Pastinaak, Aardappel, Wortelen, Aardappelen

Klasse 1 Beleg:

Magere Kipfilet, Rosbief, rookvlees, tong, achterham, kiprollade, kalkoenham

Klasse 2 Beleg: (beperk tot 2 boterhammen per dag)

Kipsate, Filet American, Komkommersalade

Toegestane kruiden:

Basilicum, dille, dragon, gember, knoflook, koriander, oregano, rozemarijn, salie, tijm.

Toegestane dressings:

Olie, citroensap, kruiden en specerijen.

Kant-en-klare dressings zonder suiker en met minder dan 2 gram koolhydraten per eetlepel.

De groenten koken of roerbakken in een eetlepel olie, bestrooien met peper en zout en serveren zonder sausjes of een klontje boter. Gebruik geen groente uit blik of pot. Deze groenten bevatten bijna altijd toegevoegde suiker. Dit beïnvloedt het afvallen. Diepvriesgroente is wel toegestaan.

Toegestane dranken:

- Water: minimaal 2 liter per dag!
- Koffie en thee zoeten met zoetstof (beetje room toegestaan, maar geen creamer)
- Bronwater, eventueel met een schijfje citroen.
- Kruidenthee, zonder graansuiker of fructose.
- Koolzuurhoudend mineraalwater.
- Cola light / Sweppes Tonic Light
- Frisdrank met kunstmatige zoetstof, (beperk tot 1 glas per dag)
- Heldere bouillon