



HCGtablets®

The real weight loss solution

DIET ADVIES



Richtlijnen voor de HCG Tablets kuur

Algemeen

- Voorkom onderbrekingen van de HCG Tablets kuur.
- Eet de eerste 2 dagen zoals u gewend bent. Omdat het hongergevoel pas na de inname van de derde tablet verdwijnt kunt u uw normale eetpatroon de eerste 2 dagen blijven volgen. Na de laatste dag dat u de HCG Tablet inneemt dient u zich nog 2 dagen aan het dieet te houden totdat de werkzame stoffen volledig uit uw lichaam zijn.
- Plan de kuur zo, dat u zo min mogelijk verleidelijke diners en sociale verplichtingen met veel eten heeft.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en frisse lucht.
- Eet / drink op de avond van dag 2 alleen zuur fruit (ca. 3 stuks) zodat de darmen ontslakken.
- Drink voldoende water en/of kruidenthee; circa 2 liter per dag.
- Drink 's morgens direct een groot glas water.
- Eet biologisch: hoewel niet vereist volgens het officiële HCG-kuur protocol, wordt biologisch eten gezien als een verstandige aanpak en wordt er gezegd dat dit de kuur vergemakkelijkt en de resultaten verbetert.
- Vermijdt tijdens de HCG Tablets kuur alle voedingssupplementen die suikers of vetten bevatten. Denk hierbij aan visolie, maar ook aan hoestsiroop en keelpastilles.
- Neem dagelijks multi-vitaminen.
- Neem dagelijks calciumtabletten.
- Tip: een bezoek aan de sauna bevordert het effect van de kuur.

HCG Tablets innemen

- Neem dagelijks 1 HCG Tablet in met water, bij voorkeur in de ochtend.
- Bewaar de nog te gebruiken tabletten op een donkere, koele plaats, buiten bereik van kinderen.

Vitamine B12

- Neem dagelijks 1 vitamine B12 tablet in met water, na een maaltijd.

Dieet tijdens de HCG Tablets kuur

Ontbijt

Begin met het drinken van een glas water eventueel met hierin een eetlepel vers citroensap. Citroensap brengt de darmwerking op gang en is goed voor de vetafbraak.

Koffie of thee zonder suiker (zoetstof mag wel, met mate), zonder koffiemelk of melkpoeder (één eetlepel gewone melk mag per dag).

Een ontbijt is in principe tijdens de HCG Tablets kuur niet nodig. Eet wanneer u zich erg flauw voelt een appel of sinaasappel.

Lunch

100 gram kipfilet, kalkoenfilet, rundvlees, witte vis (tilapia, pangafilet, zeetong, kabeljauw, schol, zeeduivel, koolvis), krab, garnalen, kreeft, mosselen of oesters. U kunt dit bereiden naar eigen smaak, maar zonder gebruik van boter, margarine, olie, etc.

Gebruikt u liever een koude lunch dan kan er gekozen worden voor 100 gram gegrilde rosbief, runderham, rookvlees, of gerookte kipfilet / kalkoenfilet.

Het vlees of de vis kan eventueel worden vervangen door 1 heel ei en 2 eieren zonder eigeel.

Alle vlees- en vissoorten die hierboven niet staan vermeld zijn niet toegestaan tijdens dit dieet.

Verder kunt u onbeperkt groenten eten. Als groente kunt u kiezen voor alle bladgroenten, alle koolsoorten, tomaat, taugé, selderie, venkel, ui, radijs, asperges, komkommer, broccoli, bloemkool, witlof, artisjokken, rabarber, bleekselderij, knoflook en Spaanse peper.

Champignons, paprika en bietjes mogen ook, maar houd er rekening mee dat u er vocht van kunt vasthouden en wat meer honger kunt krijgen.

Alle groenten moeten vers of diepvries zijn, dus niet uit blikjes of potjes.

Courgette, aubergine, wortels, mais en alle peulvruchten zijn niet toegestaan tijdens dit dieet.

Voor het bereiden van uw lunch mag u vers citroensap gebruiken, azijn, zout, peper, paprika, nootmuskaat, kervel, knoflook en verse kruiden.

Gebruik geen vet voor de bereiding van uw maaltijden. Gebruik voor het bereiden van vlees de magnetron, grill, oven of een pan met antiaanbaklaag. Eventueel kunt u een theelepeltje bouillon en water toevoegen.

Diner

Voor het diner kunt u uit dezelfde producten kiezen als bij de lunch.

Probeer, niet alleen voor uw gezondheid maar ook om het dieet beter vol te houden, te zorgen voor voldoende afwisseling.

Tussendoortjes

Als tussendoortjes mag u per dag twee appels en/of sinaasappels eten, twee soepstengels (of rijstwafels of melbatoast) en twee kopjes vetvrije bouillon.

Als u veel honger heeft kunt u schijfjes komkommer of radijs, stukjes bloemkool, paprika, selderij en tomaten eten. Dit zal uw dieet niet beïnvloeden.

Drinken

Koffie, thee, spa rood en spa blauw. U moet hiervan minimaal twee liter per dag drinken om uw lichaam te reinigen.

Niet te gebruiken tijdens het HCG dieet

Zalm, tonijn, haring, makreel, paling, alle gedroogde en gezoete vis en vis in het zuur.