

Weekendvrij dieet



onLibri.nl

Elisabeth van der Ark

OnLibri.nl

Weekendvrij dieet

Elisabeth van der Ark



Weekendvrij dieet

© 2007 Elisabeth van der Ark en OnLibri

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, rooksignalen, cd-rom, dvd, blu-ray disc, i-mode, sms, MP3, MPEG-4, vodcast, podcast, memory sticks, gebarentaal, internet of door welke andere digitale of analoge wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het is wel toegestaan om anderen attent te maken op de website, www.onlibri.nl

No part of this book may be reproduced in any form by print, photo print, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 978-87-7061-155-8

Eerste uitgave

OnLibri.nl

Inhoudsopgave

	Inleiding	6
1.	Stap één	7
1.1	Wegen en meten	7
2.	Stap twee	8
2.1	Afspraak maken met je huisarts	8
3.	Stap drie	9
3.1	Opruimen, plannen en tips	9
4.	Stap vier	10
4.1	Weekplan week één	10
4.2	Kippensoep weekendvrijdieet	18
4.3	3 saladegerechten zonder vlees/vis/ei	19
5.	Stap vijf	21
5.1	Weekplan week twee	21
5.2.	4 ontbijtvoorbeelden	29
5.3.	4 lunchvoorbeelden	31
5.4	2 Dinervoorbeelden	32

Klik voor meer informatie



www.vngk.nl

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar
bovenal **informerend vaktijdschrift.****

6.	Stap zes	34
6.1	Weekplan voor week drie.	34
6.2	4 ontbijtvoorbeelden	43
6.3	4 lunchvoorbeelden	43
6.4	2 dinervoorbeelden	44
7.	Stap zeven	46
7.1	Weekplan voor week vier.	46
7.2	4 ontbijtvoorbeelden	54
7.3	3 lunchvoorbeelden	55
7.4	4 dinervoorbeelden	56
7.5	4 ontbijtvoorbeelden	64
7.6	3 lunchvoorbeelden	64
7.7	3 dinervoorbeelden	65
7.8	4 ontbijtvoorbeelden	73
7.9	4 lunchvoorbeelden	73
7.10	4 dinervoorbeelden	74
7.11	3 dinervoorbeelden	83
8.	Naschrift	84

Klik voor meer informatie



**MCP, specialisten in
foodcommunicatie**

 **MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS**

WWW.MCP.NL

Inleiding

Even voorstellen

Mijn naam is Elisabeth van der Ark. Ik ben gediplomeerd gewichtsconsulente/voedingsconsulente. Ik heb bij de LOI voedingsleer gedaan en daarna de opleiding gewichtsconsulente. Op dit moment ben ik bezig met de opleiding voeding voor kinderen van 0-18 jaar van de LOI.

Ik heb mensen begeleid met afvallen en ben er achter gekomen dat je afvallen langer kunt volhouden wanneer je één dag in de week mag eten wat je wilt, het liefst in het weekend. In het weekend worden vaak gezellige uitjes gepland, of heb je verjaardagen. Wanneer je dan kunt eten en drinken wat je wilt, hoeft je ook niet steeds aan mensen uit te leggen dat je (weer) op dieet bent. Eet bijvoorbeeld niet direct een schaal chips leeg. Het is wel zo, dat het dieet pas na vier weken een EetWatJeWiltDag aangeeft.

Het weekendvrijdieet bestaat uit een aantal stappen, de eerste en de allerbeste stap die je hebt gezet is het downloaden van dit boek. Daarmee geef je aan, dat je bereidwillig bent om definitief af te rekenen met je overgewicht. Het is hard werken om de kilo's eraf te krijgen, maar na het harde werken, is het genieten van je nieuwe ik.

Wat maakt mijn dieet anders dan de anderen? De eerste twee weken eet je veel groente en fruit, de zogenaamde detoxweken. Daarna ga je steeds meer, volgens een normaal patroon eten.

Vragen kun je e-mailen naar:
gewichtsconsulente@live.nl

SUCCES!

Schrijfster: Elisabeth van der Ark©

1. Stap één

1.1 Wegen en meten

Stap één is het weeg,-en meetmoment. Het moment van de waarheid. Je kunt de waarden op onderstaande tabel invullen.

Week 1	datum=		gewicht=		Buikomvang=	
Week 2	datum=		gewicht=		Buikomvang=	
Week 3	datum=		gewicht=		Buikomvang=	
Week 4	datum=		gewicht=		Buikomvang=	
Week 5	datum=		gewicht=		Buikomvang=	
Week 6	datum=		gewicht=		Buikomvang=	
Week 7	datum=		gewicht=		Buikomvang=	

Hoe bepaal je het streefgewicht, of het gewicht dat gezond voor je is. Hiervoor hanteer je de navolgende som: neem je lengte in meters en vermenigvuldig met elkaar, maal 20, de uitkomst is je absolute ondergewicht, lager mag jouw gewicht niet zijn. Neem dezelfde som, vermenigvuldig je lengte in centimeters, maal 24,9, de uitkomst daarvan is de absolute bovengrens, zorg dat je niet zwaarder wordt.

Voorbeeld: $1,64 \times 1,64 \times 20 = 53$
 $1,64 \times 1,64 \times 24,9 = 66$

De uitkomst is voor mannen en vrouwen gelijk.

Meet ook de omvang van je buik. Waar moet het meetlint gehouden worden, wel direct boven de navel daar waar de ribben ophouden.

Voor een vrouw gelden deze maten;

Tot 80 cm normaal gewicht.

Tot 88 cm is een risico gewicht.

Boven 88 cm beslist te zwaar.

Wanneer je als vrouw een buikmaat hebt van 80 centimeters, is het raadzaam om je te wegen, aangezien de mogelijkheid bestaat dat je te licht wordt.

Voor een man gelden deze maten;

Tot 94 cm normaal gewicht

Tot 102 cm is een risico gewicht

Boven 102 cm beslist te zwaar.

Voor een man geldt, wanneer de buikmaat 94 centimeters is het raadzaam om je te wegen.

2. Stap twee

2.1 Afspraak maken met je huisarts

Stap twee is het maken van een afspraak met je huisarts, om hem of haar te informeren van je besluit om dit dieet te volgen. Vraag of je cholesterol, je bloedsuiker, bloeddruk en je gewicht gemeten kan worden. Dit geldt ook voor je huisgenoten.

Het weekendvrijdieet is alleen geschikt voor gezonde mensen, diegenen die onder doktersbegeleiding staan, moeten dat ook blijven. Wanneer je deze methode wilt volgen, en je staat onder begeleiding van een diëtiste, vertel de behandelaar wat je gaat doen. Deze methode vervangt in geen geval het voorgeschreven voedingsadvies van een arts of een diëtiste.



3. Stap drie

3.1 Opruimen, plannen en tips

Ruim je voorraadkast op. Kijk alles eens na, hoe lang staat het al in je voorraadkast? Is het eten te vet of bevat het teveel zout, geef of gooi het dan weg. Hetzelfde doe je met eten dat al zolang in je voorraadkast staat. Of al zo lang in je voorraadkast staat, dat het zo zwaar onder het stof zit, dat de houdbaarheidsdatum niet meer te lezen is. Opruimen, allemaal in de kliko. Kijk ook de koelkast eens na. Maak hem ook gelijk lekker schoon, controleer de temperatuur. Die mag maximaal zeven graden celcius zijn.

Wanneer je schoon en opgeruimd begint, is dat een goede start.

Ben je onzeker over een vervangend product, stuur me een e-mail hieromtrent, je krijgt zeker binnen 48 uur antwoord. Wanneer er staat probiotica, dan bedoel ik Yakult, Vifit, of een ander merk, of een eigen merk.

Lees het boek eerst goed door, voordat je aan de slag gaat. Bekijk de dagmenu's en maak een boodschappenbriefje. Plan niet meer dan drie of vier dagen. Wanneer je meer boodschappen koopt, heb je de kans dat de groente niet goed meer is, of je gaat het eten wanneer je een zwak moment hebt. Dat kan altijd voorkomen. Is niet erg, maar voorkomen is beter dan...

Volg de dagmenu's zo strikt mogelijk. Dagen mag je altijd omdraaien, de eetmomenten van die dag ook. Eet wel alles wat beschreven staat in het dagmenu. Laat niks weg. Wanneer je dat wel doet heb je de kans dat je honger krijgt, je trapt in de valkuil die snoepen heet. Minder eten betekent niet sneller afvallen.

Klik voor meer informatie



Lessen:

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

Behandelingen:

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

INTRO-SPECIAL
 Pak uw voordeel van €10,-
 Reserveer Nu uw behandeling en maak een afspraak

Behandelingen uitsluitend op afspraak

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313
 Mail: info@oostwestmassage.nl of info@yinyangbalance.nl Sites: WWW.YINYANGBALANCE.NL & WWW.OOSTWESTMASSAGE.NL

4. Stap vier

4.1 Weekplan week één

Vanaf pagina zes vind je het weekschema van week één. Alle dagen staan in zijn geheel uitgeschreven. Je zult ook regelmatig een tekstbox zien met alternatieven voor producten. Maak daar gebruik van. Variatie maakt het leven prettiger.

In plaats van

Dit is een voorbeeld van een tekstbox

Voor iedere dag geldt drink voldoende. Drink over de gehele dag groene thee en/of rooibosthee, en/of koffie. Drink alles zonder suiker en/of melk. Wanneer je trek krijgt in drop neem dan een kopje zoethoutthee. Of neem een klein zoethoutdropje uit zo'n klikdoosje. Let op, drink geen zoethoutthee en eet geen drop, wanneer je hoge bloeddruk hebt.

Week 1 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1 fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel of een ander fruitsoort,
1 volkoren boterham, 1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje, 1x halvarine, 1 gekookt ei, 1 tomaat of een schaalpje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot van een eigen merk,
1 citrusvrucht of een ander fruitsoort,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten. Zie soepprecept voor de soep.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaaltje of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 koekje of biscuitje klein,

1 appel.

In plaats van 1 appel

1 peer,

1 kiwi,

1 schaaltje aardbeien,

1 sinaasappel, 3 mandarijntjes,

2 perziken of nectarines,

100 gram kersen,

100 gram frambozen, 100 gram zwarte bessen,

½ mango,

2 schijven verse ananas.

Week 1 dag 2**FRUITDAG****- ontbijt**

2 glazen water,

1 cupje probiotica yoghurt met vezels,

1 banaan, 1 appel,

Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaaltje en verdeel daar de yoghurt met vezels over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 rode grapefruit.

- lunch

2 glazen water,

2 dadels,

1 appel,

250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht of een ander fruitsoort
 1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
 1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
 De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
 Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
 Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei/kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
 De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
 1 schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
 1 appel

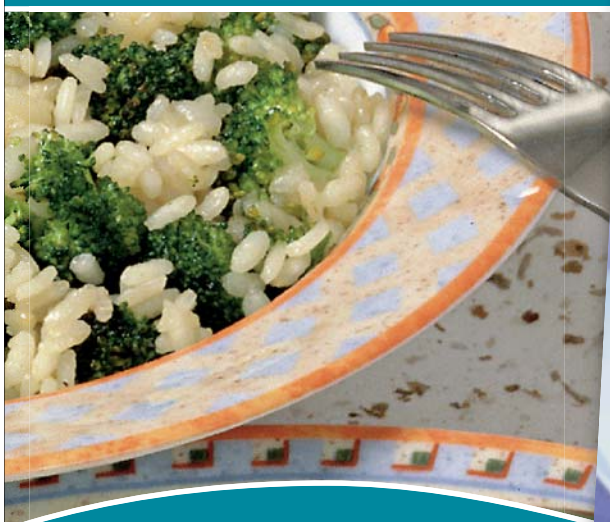
Week 1 dag 3

- ontbijt

2 glazen water,
 250 ml melk warm of koud of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
 5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
 1x fruitvariatie.

Klik voor meer informatie

NU TE KOOP!



GOOD FOOD Méditerranée



- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes grof volkoren brood,
tonijn op olie op 1 boterham, 1 tomaat of een schaalte rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot
citrusvrucht of ander fruit,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte naar is.
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

In plaats van vezelrijk ontbijtgranen

5 eetlepels 7 granen energie ontbijt,
3 eetlepels bambix volkoren ontbijt,
5 eetlepels brinta,
5 eetlepels cornflakes,
1 glas drinkontbijt (ieder merk),
5 eetlepels havermout,
5 eetlepels havervlokken (eerste weken)
3 eetlepels muesli of 5 eetlepels rice kripies.

Week 1 dag 4**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt, of magere vruchtenyoghurt,

5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie,

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel of een ander fruitsoort,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood, 2x halvarine,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalte rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
citrusvrucht of ander fruit,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 1 dag 5

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood, 2x halvarine,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.



Klik voor meer informatie

de ware
Weddingplanner

Foto's van Imagine Fotografie

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?
www.dewareweddingplanner.nl
06 46014575

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 koekje of biscuitje klein,

1 appel.

Week 1 dag 6

- ontbijt

2 glazen water,

250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,

1x fruitvariatie,

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 volkoren boterham,

1x broodbeleg halvarine,

1 plak volkoren ontbijtkoek,

- lunch

2 glazen water,

1 portie probiotica,

2 sneetjes brood,

½ blikje sardientjes in olie, 1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot.

citrusvrucht,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.

De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 1 dag 7**FRUITDAG****- ontbijt**

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaaltje en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit.

- lunch

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 appel.

Je hebt deze week aardig wat gewicht verloren en intern grote schoonmaak gehouden. Je ziet ook, dat alle dagen nagenoeg hetzelfde zijn. Het voordeel van hetzelfde ritme is, dat het een normaal patroon wordt.

Volgende week ga je twee avonden een vetarm en licht diner eten, vijf avonden soep of salade.

Het kan voorkomen dat je het de eerste week koud hebt, dit komt omdat je minder koolhydraten en vetten eet dan eerst. Dit rillerige en koude gevoel verdwijnt na twee weken. Wanneer de kou heel erg is, drink dan een beker hete thee of neem een kopje drinkbouillon. Daar word je vast weer wat warmer van. Je kunt ook lekker gaan sporten of een warme douche nemen en trek daarna dikke sokken aan.

4.2 Kippensoep weekendvrijdieet

- 1 hele kip
- 2 winterwortels
- 1 knolselderij met het groen eraan
- 2 preien met het groen eraan
- 1 ui
- foelie
- 1 bakje lavas = maggikruid
- 10 gekneusde peperkorrels, je kneust de korrels met de achterkant van een lepel
- 2 laurierblaadjes
- pan met de inhoud van 10 liter
- 500 gram gesneden fijne soepgroente met tuinkruiden

Klik voor meer informatie



Leg de kip op de bodem van de pan, neem een thee-ei en doe daar wat foelie in en de gekneusde peperkorrels. Was de winterwortels en snij ze in grote stukken. Schil de ui en snij in 4 stukken. Snij de gehele prei dus ook het groen aan de top in stukken zodat het makkelijk te wassen is. Schil de knolselderij, was het en snij in grote stukken, ook het loof dat aan de knolselderij zit, wassen en in stukken snijden.

Leg de groente en het thee-ei bovenop de kip, doe alle groente erbij en ook de lavas. Vul de pan met koud water en zet de pan op de hittebron. Breng het water aan de kook, breng dan de pan over naar een kleinere pit en laat het op lage temperatuur en zonder deksel zo lang mogelijk trekken. Er moet op zijn minst twee liter water verdampt zijn. Als het goed is duurt dat zo'n uurtje of zes. Zeef hem, haal alle groente en kruiden eruit en de kip. Laat hem zo snel mogelijk afkoelen.

Gooi niet de hele inhoud van de pan abrupt over in een andere pan, laat een bodempje in de grote pan achter en gooi dat weg. Voor het eventuele zand wat achter gebleven is in de groente. Of je moet de bouillon zeven door een schone theedoek of kaasdoek. Doe daar 500 gram gesneden soepgroenten (dit is wel weer voor het gemak en net zo gezond hoor). Breng weer langzaam aan de kook, half uur voor het serveren. Haal ondertussen het kippenvlees van het bot en bewaar het borstvlees in een apart bakje. Zet in de koelkast. Pluk de rest van het vlees in kleine stukjes en doe dat bij de soep.

Het kippenvlees dat je over hebt, kun je toevoegen bij de salades, anders kun je het gebruiken als broodbeleg.

4.3 3 saladegerechten zonder vlees/vis/ei

geroosterde groentensalade

1 courgette, halve ui in ringen, 2 tomaten, 1 rode paprika, verse bieslook, verse basilicum, 100 gram rucola, 1 eetlepel olijfolie.

Verwarm de grillplaat of grillpan voor, zonder olie of bakproduct.

Was de courgette en snij met de kaasschaaf in de lengte dunne repen. Was de paprika en snij in grote stukken. Besprenkel de groente met ½ eetlepel olie. Leg de repen courgette, ui en de paprika op de grillplaat en grill de groente gaar. Zorg voor een mooi ruitafdruk op de groente. Leg de rucola op een bord, leg de geroosterde groente en de tomaat in plakjes erbij, Wanneer de groente nog warm is, besprenkel dan ook met ½ eetlepel olijfolie, gesnipperde bieslook en de in stukken gescheurde basilicum. Dien op met zout en peper naar smaak.

Pittige aspergepuntjes

200 gram aspergepuntjes, 1 sjalotje, 1 teentje knoflook, ½ koolrabi, ½ paprika kleur naar keuze, 1 struik witlof, 1 tomaat, zout en peper naar smaak, paar druppeltjes Thaise vissaus, paar druppeltjes witte balsamicoazijn, 1 eetlepel olijfolie, paar druppels citroensap, mespuntje mosterd.

Verwarm een ½ eetlepel olijfolie in een koekenpan. Snipper het sjalotje en het teentje knoflook. Fruit beide aan in de koekenpan. Snij de koolrabi in reepjes en de paprika ook. Voeg dat bij het sjalotje en de knoflook. Wanneer alles een beetje zacht is geworden voeg dan de aspergepuntjes erbij en bak het al omscheppend gaar. Voeg vlak voor het opdienen de vissaus en de balsamico-azijn erover. Laat nog even doorwarmen.

Snij ondertussen de struik witlof in kleine stukjes en de tomaat in plakjes. Maak een dressing van de rest van de olie met de citroensap, peper en zout naar smaak en de mosterd. Schep dit over de witlof. Schep het aspergemengsel erover heen en leg de plakjes tomaat erop.

Snelle salade

½ ui gesnipperd, 1 teentje knoflook, half bakje kerstomaatjes, struik broccoli, halve struik worteltjes, 1 ons peultjes, verse basilicum en salie, 1 eetlepel olijfolie.

Kook de broccoli beetgaar, maak de worteltjes schoon en kook deze ook beetgaar. Evenals de peultjes. Verwarm de olie in een koekenpan, doe daar het uitje bij en de knoflook. Laat het lichtbruin worden. Voeg dan de broccoli, de worteltjes en de peultjes erbij. Laat meebakken onder voortdurend roeren. Als alles goed warm is voeg dan de tomaatjes erbij en de kleingesneden salie. Dien op samen met peper en zout naar smaak en de verse basilicum.

Klik voor meer informatie



Beleef 8 dagen Hongkong met Cathay Pacific al voor € 931,- all-in

Vertrekdata in 2007

1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

Inclusief:

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

Shop till you drop!

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

Prijzen

- Pakket incl. vlucht in economy class: € 931,- all-in*
- Pakket incl. vlucht in business class: € 2.531,- all-in*

Informatie en boekingen

☎ 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
@ nl_reservations@cathaypacific.com
i www.cathaypacific.nl

Meer informatie over Hongkong

www.discoverhongkong.com -
www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com
- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.



CATHAY PACIFIC



HONG KONG TOURISM BOARD

5. Stap vijf

5.1 Weekplan week twee

Wat ook belangrijk is, is beweging. Minstens iedere dag 30 minuten. Begin de dag eens op je bed met luchtfietsen. Lekker tien keer vooruit en tien keer achteruit,, met je benen in de lucht. Stap uit je bed en doe jumping jacks, dat is springen in de lucht, je armen omhoog en tegelijkertijd met je benen open en dicht.

Stap lekker door, vijf minuten op de plaats. Verhoog dat iedere dag met één minuut, totdat je op 30 minuten zit. Drie keer, tien minuten mag ook, twee keer vijftien minuten is ook goed. Voel hoe het bloed door je lijf stroomt en geniet van de energie die je daardoor hebt gekregen. Of ga met de fiets naar je werk. Ga na het avondeten niet gelijk op de bank zitten. Ruim de keuken op en ga een stuk wandelen. Heb je kinderen en zijn ze helemaal gek van K3, zet op die cd, spring met je kinderen in het rond. Heerlijk, dat is ook quality time.

Vanaf deze week mag je bij het avondeten vlees of vis of vleesvervangers eten, behalve op de fruitdagen. Nog niet iedere avond koolhydraten in de vorm van aardappelen/rijst/pasta of brood. De soep mag ook uit een zak of blik komen. Neem wel de ongebonden soep.

Week 2 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie,

In plaats van bovenstaand ontbijt

1 glas melk halfvol of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten, 3 volkoren beschuitjes, 1 eetlepel halvarine, 1 eetlepel jam
3 mandarijnen.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje, 1x halvarine, 1 gekookt ei, 1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- **diner**

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of kies voor onderstaand menu.
4 kleine gekookte aardappelen, 4 groentelepels gekookte tuinbonen, 1 lekkerbekje vers of uit de diepvries,
opgewarmd in de oven, 1 juslepel jus of 1 eetlepel tomatenketchup of 1 eetlepel olijfolie over de groente en
aardappelen.

- **tussendoor 's avonds**

2 glazen water,
Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of 1 biscuitje klein,
1 appel.

Week 2 dag 2

FRUITDAG

- **ontbijt**

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalje en verdeel daar de
yoghurt over.

- **tussendoor 's morgens**

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit,

- **lunch**

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- **tussendoor 's middags**

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 appel.

Week 2 dag 3

- ontbijt

2 glazen water,

250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,

1x fruitvariatie,

In plaats van bovenstaand ontbijt

1 glas melk halfvol of 1 schaalje magere yoghurt met of zonder vruchten, 3 volkoren beschuitjes, 1 eetlepel halvarine, 1 eetlepel jam
3 mandarijnen.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 volkoren boterham,

1x broodbeleg halvarine,

1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,

1 portie probiotica,

2 sneetjes grof volkoren brood,

tonijn op olie op 1 boterham.

1 tomaat of een schaalje rauwkost,

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,

1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.

De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *met* vlees/vis/ei/kaas, in de soep mag ook wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 koekje of 1 biscuitje klein,

1 appel.

Klik voor meer informatie

RPHOLIDAYS 



Samen genieten... RP Holidays

Op zoek naar een bestemming voor
een weekendje weg of een lekker
lange zomervakantie?

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in
Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw **luxe
vakantievilla** • ervaar het echte buitengevoel op een
gezellige camping • geniet van een luxe **maritieme
hotelvakantie** • verwen uzelf met een bezoek aan een
bekend **kuuroord** • maak een interessante **citytrip** • beleef
het plezier van samen **golfen** en **wijnproeven** aan de
Moezel • organiseer een **familiereünie**...
maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

 **0900 - 8810** (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

Week 2 dag 4

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie,

In plaats van bovenstaand ontbijt

1 glas melk halfvol of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten, 3 volkoren beschuitjes, 1 eetlepel halvarine, 1 eetlepel jam
3 mandarijnen.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood, 2x halvarine, 1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instant soep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades *met* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag ook wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of 1 biscuitje klein,
1 appel.

Week 2 dag 5

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie,

In plaats van bovenstaand ontbijt

1 glas melk halfvol of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten, 3 volkoren beschuitjes, 1 eetlepel halvarine, 1 eetlepel jam
3 mandarijnen.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood, 2x halvarine, 1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instant soep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades *met* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag ook wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of 1 biscuitje klein,
1 appel.

Week 2 dag 6

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie,

In plaats van bovenstaand ontbijt

1 glas melk halfvol of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten, 3 volkoren beschuitjes, 1 eetlepel halvarine, 1 eetlepel jam
3 mandarijnen.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood, ½ blikje sardientjes in olie,
1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

Klik voor meer informatie



www.vngk.nl

Natuurgeneeskundige

1/07

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar
bovenal **informerend vaktijdschrift.****

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen met behulp van de variatielijsten. Of kies voor onderstaand menu.
4 aardappellepels macaroni met hamkaassaus
Maak een salade van de navolgende ingrediënten:
1 schaalte sla, 10 radijsjes, 1 groentelepel komkommer in plakjes, 1 eetlepel slafris naturel zonder olie.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of 1 biscuitje klein,
1 appel.

Week 2 dag 7

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit,

- lunch

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 appel.

Ik weet dat het niet makkelijk is geweest. Maar je hebt toch aardig wat gewicht verloren. Je voelt je goed.

Mannen die deze methode volgen moeten vanaf volgende week, twee boterhammen meer eten. Maar geen beleg extra.

Vanaf volgende week eet je weer een dag minder soep of salade, dat betekent, drie avonden een compleet samengesteld menu.

In plaats van 1 plak ontbijtkoek

1 muslireep ongeacht welk merk met chocolade
 1 evergreen of krentenkoekje eigen merk, 1 koekje uit een verpakking
 1 sultana-achtige koekje, 1 koekje uit een verpakking
 ½ eierkoek
 ½ grote ontbijtkoek
 2 speculaasjes
 1 rijstewafel met chocolade
 2 volkoren biscuitje
 2 rijstwafels met appelstroop en halvarine
 1 boterham met tomaat
 1 cracotte gevuld met chocolade, 1 uit een verpakking

5.2. 4 ontbijtvoorbeelden

2 glazen water

2 crackers

1x broodbeleg halvarine

1x broodbeleg 30+ kaas

2 crackers

1x broodbeleg halvarine

1x broodbeleg gestampde muisjes

1 cupje probiotica met vezels

1 glas sinaasappelsap

.....

2 glazen water
1 volkoren boterham
1x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg 30+ kaas
1 volkoren boterham
1x broodbeleg halvarine
1 theelepel chocolade hagelslag
1 schaaltje magere yoghurt
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 glas melk halfvol of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
3 volkoren beschuitjes
1 eetlepel jam
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 gekookt ei
4 volkoren beschuiten
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
½ rode grapefruit

Klik voor meer informatie



**MCP, specialisten in
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

In plaats van 1 eetlepel hagelslag

1 eetlepel anijshagel
1 eetlepel appelstroop
1 eetlepel hazelnootpasta
1 eetlepel honing
1 eetlepel jam-alle soorten
1 eetlepel keukenstroop
1 eetlepel pindakaas
1 eetlepel vruchtenhagelslag

5.3. 4 lunchvoorbeelden

2 glazen water
1 portie probiotica
2 crackers
1x broodbeleg halvarine
1x plak corned beef
1 cracker
1/2x broodbeleg halvarine
1/2x broodbeleg gestampde muisjes = 1 theelepel
1 cracker
1/2x broodbeleg halvarine
1/2x broodbeleg chocoladehagel = 1 theelepel
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
2 crackers of knäckebröd
1x halvarine
1x 30+ kaas
1 tomaat of wat plukjes alfalfa of een schaalpje rauwkost
2 crackers of knäckebröd
1x halvarine
1x chocopasta
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
1 pistolet
2 lente-uitjes in reepjes gesneden
1 tomaat in plakjes gesneden
1 eetlepel groentespread op mayonaisebasis
1 fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
1 hamburger met broodje en ui
1 eetlepel tomatenketchup voor op de hamburger
1 fruitvariatie

5.4 2 Dinervoorbeelden

Turkse kip

1 eetlepel citroensap
3 eetlepel Turkse yoghurt
½ theelepel korianderpoeder
½ theelepel komijnpoeder
pepertje naar smaak

Doe het vlees in een kom. Voeg de rest erbij en laat ongeveer 30 minuten marineren langer mag ook.

1 eetlepel olie, 1 ui in halve ringen, 1 teentje knoflook, 1 rode paprika in blokjes, ¼ theelepel paprikapoeder, blik tomatenblokjes in tomatensaus.

Verhit de olie in een koekenpan samen met de paprikapoeder en laat even bruisen en geur afgeven. Voeg dan de ui erbij en laat zachtjes bruin worden. Als de ui zacht en bruin is voeg dan de knoflook en de paprika erbij. Als de groente zacht en bruin is geworden schep het dan uit de pan. Schep het vlees uit de marinade en bak het in dezelfde koekenpan. Als het vlees gaar is, doe dan de groente erbij evenals de marinade en de tomatenblokjes met het sap. Laat het ongeveer 5 minuten pruttelen.

Eet het met een kwart van een Turkse pide en een lekkere komkommersalade. Een ½ komkommer in plakjes, aangemaakt met 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels Turkse yoghurt, 1 eetlepel goede olijfolie, verse munt naar smaak en een stukje rode peper fijngesnipperd naar smaak.

.....

Ei-op-bloemtortilla

1 ei, 1 eetlepel citroensap, ½ eetlepel olijfolie, zout en peper naar smaak, verse peterselie gesnipperd.

Verwarm een kleine koekenpan. Breek een ei in een kommetje en roer er de citroensap erdoorheen. Klop het eigeel los. Doe er de peper en zout en verse peterselie doorheen. Verwarm de olie in de koekenpan en bak van het eimengsel een omelet. Bak het niet te bruin.

Vulling voor op de bloemtortilla

1 ui, 1 teentje knoflook, 1 rode paprika, ½ eetlepel olijfolie, snufje rode paprikapoeder, snufje kerriepoeder, 1 eetlepel gembersiroop, kant-en-klare knoflook-koriandersaus, te vinden in het schap van de Aziatische keuken.

Verwarm in een kleine koekenpan de olie. Voeg de specerijen toe en laat even bruisen. Doe er dan de gesnipperde ui en de rode paprika in reepjes erbij. Laat de groente bruin en zacht bakken. De knoflook kan er dan ook bij, voeg ook de gembersiroop erbij. En laat nog even meebakken, en laat het vocht verdampen. Was dit pannetje niet af.

Bestrijk 1 bloemtortilla met knoflook-koriandersaus, en leg daarop het groentemengsel, daarop het omelet. Bestrijk een andere bloemtortilla ook met de knoflook-koriandersaus en leg met de sauskant op de omelet. Bak de gevulde tortilla om en om in het hete pannetje. En dien op.

Klik voor meer informatie



Lessen:

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

Behandelingen:

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

INTRO-SPECIAL
 Pak uw voordeel van €10,-
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak

Behandelingen uitsluitend op afspraak

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313
 Mail: info@oostwestmassage.nl of info@yinyangbalance.nl Sites: WWW.YINYANGBALANCE.NL & WWW.OOSTWESTMASSAGE.NL

6. Stap zes

6.1 Weekplan voor week drie.

Blijf je eten plannen. Blijf je boodschappenbriefjes maken en houd je daaraan. Neem ook de tijd om je eten te koken. Doe je dat niet, dan heb je kans op snaaimomenten. Of je gaat de pizzalijn bellen of de spareribscoerier of de shoarma-en kebabdienst. Afvallen vergt een ijzeren discipline en planning.

Week 3 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje, 1 gekookt ei,
1 tomaat of een schaalje rauwkost

In plaats van bovenstaande lunch

2 sneetjes volkoren brood, 2x broodbeleg halvarine, 1 groentenlepel komkommer, 1x broodbeleg komkommersandwich spread.
1 portie probiotica

- tussendoor 's middags

2 glazen water.
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap of 1 flesje groente-en fruitshot
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen met behulp van de diverse variatielijsten, in dit boek op de diverse pagina's te vinden

2 groentenlepels lasagna kant-en-klaar

salade van: 1 schaalte witlof, 1 tomaat, 1 schaalte bleekselderij, 1 groentenlepel geraspte wortel, 1 eetlepel dressing zonder olie

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,

1 koekje of biscuitje klein,

1 appel.

Week 3 dag 2

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,

1 cupje probiotica yoghurt met vezels,

1 banaan, 1 appel,

Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 rode grapefruit.

- lunch

2 glazen water,

2 dadels,

1 appel,

250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht zoals een halve rode grapefruit, of 1 sinaasappel of 3 mandarijntjes,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,

1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.

De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

- 2 glazen water,
- 1 schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
- 1 appel.

Week 3 dag 3**- ontbijt**

- 2 glazen water,
- 250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
- 5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
- 1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

- 2 glazen water,
- 1 appel,
- 1 volkoren boterham,
- 1x broodbeleg halvarine,
- 1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

- 2 glazen water,
- 1x portie probiotica,

Klik voor meer informatie

NU TE KOOP!**GOOD FOOD**
Méditerranée

2 sneetjes grof volkoren brood,
1 tomaat of een schaalte schaalte rauwkost,
tonijn op olie op 1 boterham,

Lunchvariatie

2 sneetjes volkoren brood, 2x broodbeleg halvarine, 1 groentenlepel
komkommer, 1x broodbeleg komkommersandwich spread.
1x portie probiotica.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades met vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag ook wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt, of magere vruchtenyoghurt,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 3 dag 4

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,

2 sneetjes brood, 2x broodbeleg halvarine, 1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalte rauwkost.

Lunchvariatie

2 sneetjes volkoren brood, 2x broodbeleg halvarine, 1 groentenlepel
komkommer, 1x broodbeleg komkommersandwich spread.
1 portie probioticaproduct.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen. Of eet
onderstaande warme maaltijd.

4 groentenlepels bietjes, 4 kleine aardappelen, 1 eetlepel olijfolie, 50 gram achterham in blokjes, 1 tomaat, 1 ui.
Snipper het uitje en fruit het uit in de hete olie, voeg de hamblokjes toe en laat even meefruchten, voeg dan de
tomaat toe.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel of andere fruitvariatie.

Week 3 dag 5

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
2 sneetjes brood,

- 1 portie probiotica,
- 1x broodbeleg kaas 20+,
- 1 tomaat of een schaalje rauwkost,

Lunchvariatie

2 sneetjes volkoren brood, 2x broodbeleg halvarine, 1 groentenlepel komkommer, 1x broodbeleg komkommersandwich spread.
1 portie probiotica

- tussendoor 's middags

- 2 glazen water,
 - 1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-fruitshot,
 - 1 citrusvrucht,
 - 1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.
 - 1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
- De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

- 2 glazen water
- Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades met vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag ook wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

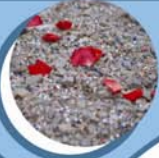
Klik voor meer informatie



Foto's van Imagine Fotografie

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?
www.dewareweddingplanner.nl
 06 46014575






- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 3 dag 6**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham, 1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood, ½ blikje sardientjes in olie, 1 tomaat of een schaaltje rauwkost

Lunchvariatie

2 sneetjes volkoren brood, 2x broodbeleg halvarine, 1 groentenlepel
komkommer, 1x broodbeleg komkommersandwich spread.
1 portie probiotica

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen. Of eet onderstaande warme maaltijd

Bal gehakt, niks mis mee

200 gram gekookte snijbonen, 4 kleine gekookte aardappelen, 1 bal rundergehakt op eigen manier bereid, 1 sauslepel jus.

Braad de gehaktballen in net zoveel eetlepels braadvet als er personen mee-eten. Verwarm ondertussen de oven voor op de heetste stand. Braad de gehaktballen aan, en draai ze af en toe om. Snij ondertussen 4 uien in halve ringen. Haal de gehaktballen er even uit. Fruit dan de uien aan. Voeg 2 glazen water toe, roer de aanbaksels los van de pan. Als de jus borrelt, voeg dan de ballen gehakt toe en plaats in de oven. Kook ondertussen de aardappelen en de snijbonen. En als alles gaar is, zijn ook de ballen gehakt klaar.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel of ander fruit.

Week 3 dag 7

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaaltje en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit.

- lunch

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades met vlees/vis/ei/kaas, in de soep mag wel ook kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 appel .

Je mag ook groente uit blik, pot of diepvries eten. Dat is net zo gezond, sommige groentensoorten bevatten meer vitaminen uit de diepvries ten opzichte van verse groenten.

In plaats van een plak 30+ kaas

20 gram = 1x broodbeleg Friese nagelkaas 20+

20 gram = 1x broodbeleg verse geitenkaas

10 gram = ½x broodbeleg kaas 48+

10 gram = 1 eetlepel Hüttenkäse

15 gram = 1 cupje smeerkaas 20+

15 gram = 1 cupje smeerkaas 40+

2 gram = 1x broodbeleg Zwitserse strooikaas

Klik voor meer informatie



6.2 4 ontbijtvoorbeelden

2 glazen water
1 glas melk
3 eetlepels brinta
1 eetlepel ongezwavelde rozijnen
½ rode grapefruit

.....

2 glazen water
2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 croissant
1 eetlepel jam
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
2 cracottes dun besmeerd met pindakaas
2 cracottes dun besmeerd met roomboter en 1 theelepel chocoladehagelslag.
1 schaaltje magere yoghurt,
1x fruitvariatie

.....

Dit is echt een ontbijt voor het weekend. Soms mag je best roomboter hebben. Wil je geen roomboter eten, is prima. Het mag, het hoeft niet. Kies dan voor halvarine.

6.3 4 lunchvoorbeelden

2 glazen water
1 portie probiotica
2 volkoren boterhammen
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg corned beef
1 tomaat of een schaaltje rauwkost
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
1 snee volkoren brood
1x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg sandwichspread (smaak naar eigen keuze)

1 tomaat in plakjes of een schaalte rauwkost
1 volkoren boterham
1x broodbeleg halvarine
1 theelepel chocolade hagelslag. Neem een plastic bakje en draai je boterham om, de hagelslag die eraf eet je niet op. Dat scheelt weer.
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
1 snee volkoren brood
1x broodbeleg casselerrib
2x broodbeleg halvarine
1 tomaat of een schaalte rauwkost
2 volkoren beschuiten
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
1 mueslibroodje
1x broodbeleg Leidse kaas 20+
2x broodbeleg halvarine
1 tomaat of een schaalte rauwkost
1x fruitvariatie

6.4 2 dinervoorbeelden

Bami van Elisabeth

75 gram bieflapjes in reepjes
50 gram taugé
250 gram bamigroente
1 teentje knoflook
125 gram gekookte wokbami
2 eetlepel five spice woksau
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gembersiroop
1 mespunt sambal naar smaak
1 eetlepel wokolie
½ theelepel korianderpoeder
½ theelepel kerriepoeder
½ theelepel komijnpoeder
ketjap manis naar smaak

Maak een marinade van de five spice woksau, citroensap, het fijngesneden teentje knoflook en gembersiroop. Leg daarin het vlees en marineer ongeveer 30 minuten.

Kook ondertussen de wokbami

Verhit een wok en schenk ½ eetlepel wokolie erin, doe de korianderpoeder, de kerriepoeder en de komijnpoeder in de olie en laat de specerijen even bruisen en hun geur afgeven, voeg de sambal erbij en dan de bamigroente. Verwarm een koekenpan met de overige wokolie en bak daarin het vlees zonder de marinade. Als het vlees bruin en gaar is, schep het dan bij de groente, samen met de bami en de marinade van het vlees. Als alles goed gemengd is schep dan de taugé erdoor en de ketjap naar smaak.

.....

Gemengde groenten

200 gram gemengde gekookte groente (broccoli, bloemkool en wortel) uit de diepvries

1 rode ui

10 röstikroketjes of 3 röstirondjes

1 verse worst

Verwarm 1 koekenpan, doe er wat water in, als het water borrelt is de pan redelijk heet geworden. Doe 1 eetlepel bak en braad in een koekenpan en bak op laag vuur de verse worst.

Verwarm nog 1 koekenpan, doe er wat water in, als het water borrelt is de pan redelijk heet geworden. Doe er 1 eetlepel olie en bak de röstikroketjes of rondjes zachtjes bruin en krokant.

Verwarm een wok, doe er wat water in, als het water borrelt is de pan redelijk heet geworden. Doe er 1 eetlepel olie in en bak hierin de ui in halve ringen zachtjes bruin, Voeg de overige groente erbij en laat onder lichtjes omroeren warm worden. Maak op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Klik voor meer informatie



Beleef 8 dagen Hongkong met Cathay Pacific al voor € 931,- all-in

Vertrekdata in 2007

1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei

3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

Inclusief:

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

Shop till you drop!

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

Prijzen

- Pakket incl. vlucht in economy class: **€ 931,- all-in***
- Pakket incl. vlucht in business class: **€ 2.531,- all-in***

Informatie en boekingen

☎ 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)

@ nl_reservations@cathaypacific.com

i www.cathaypacific.nl

Meer informatie over Hongkong

www.discoverhongkong.com -

www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com

- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.


CATHAY PACIFIC

HONG KONG TOURISM BOARD

7. Stap zeven

7.1 Weekplan voor week vier.

Drie weken geleden ben je begonnen met dit dieet. Verlies het doel niet uit het oog.

In plaats van 1 snee brood

2 volkoren beschuiten
1 snee of ½ bolletje krentenbrood
2 cracottes gewoon/volkoren
2 snee knäckebröd bruin
4 snee knäckebröd lichtgewicht
2 stuks matzes klein
½ muslibol
½ pistolet wit of bruin
1 snee roggebrood licht of donker
1 shoarmabroodje
4 sneetjes stokbrood

Week 4 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

Of kies voor onderstaand ontbijt

2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
½ rode grapefruit.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje,
1 gekookt ei,
1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 4 dag 2**FRUITDAG****- ontbijt**

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit,

- lunch

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades zonder vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of volkoren biscuitje klein,
1 appel.

Week 4 dag 3

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie

Of kies voor onderstaand ontbijt

2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
½ rode grapefruit.

Klik voor meer informatie

RPHOLIDAYS 



**Samen genieten...
RP Holidays**

**Op zoek naar een bestemming voor
een weekendje weg of een lekker
lange zomervakantie?**

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw **luxe vakantievilla** • ervaar het echte buitengevoel op een **gezellige camping** • geniet van een **luxe maritieme hotelvakantie** • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend **kuuroord** • maak een interessante **citytrip** • beleef het plezier van samen **golfen** en **wijnproeven** aan de **Moezel** • organiseer een **familiereünie**... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

 **0900 - 8810** (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes grof volkoren brood,
1 tomaat of een schaalje rauwkost,
tonijn op olie op 1 boterham.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein.
1 appel.

Week 4 dag 4**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

Of kies voor onderstaand ontbijt

2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaalje magere yoghurt met of zonder vruchten
½ rode grapefruit.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,

1x broodbeleg halvarine
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalpje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water.
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades met vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 4 dag 5**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

Of kies voor onderstaand ontbijt

2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaalje magere yoghurt met of zonder vruchten
½ rode grapefruit.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,

1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
2 sneetjes brood,
1 portie probiotica,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

Klik voor meer informatie



www.vngk.nl

Natuurgeneeskundige

1/07

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar
bovenal **informerend vaktijdschrift.****

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 4 dag 6**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

Of kies voor onderstaand ontbijt

2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
½ rode grapefruit.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
½ blikje sardientjes in olie, 1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente- en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,

1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 4 dag 7

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit.

- lunch

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades zonder vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 appel.

Vanaf volgende week kun je één dag eten wat je wilt. Dan begint het echte weekendvrijdieet.

De hoeveelheid vermeld in het staatje hieronder is gekookt afgemeten.

In plaats van 4 kleine gekookte aardappelen

2 aardappelopscheplepels gebakken aardappelen
 4 kleine of 2 grote gefrituurde aardappelkroketjes
 2 aardappelopscheplepels aardappelpuree
 1 aardappelopscheplepel aardappelsalade
 2 aardappelopscheplepels couscous
 2 aardappelopscheplepels pasta alle soorten
 2 aardappelopscheplepels bami/mihoen
 2 aardappelopscheplepels rijst alle soorten

7.2 4 ontbijtvoorbeelden

2 glazen water
 1 bruin bolletje
 1x broodbeleg halvarine
 1 helft van het bolletje besmeren met ½ eetlepel pindakaas
 1 helft van het bolletje besmeren met ½ eetlepel chocopasta
 1 portie probiotica met vezels
 1x fruitvariatie

.....

Klik voor meer informatie



MCP, specialisten in foodcommunicatie

 MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

2 glazen water
2 sneetjes volkoren brood
1 eetlepel appelstroop
1 glas melk of 1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
3 eetlepels muesli
1x fruitvariatie

.....

2 glazen water
1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
2 eetlepels crusli
1x fruitvariatie

7.3 3 lunchvoorbeelden

2 glazen water
1x probioticaproduct
2 sneetjes volkoren brood
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg Leidse kaas 20+
1 tomaat of een schaaltje rauwkost
1 fruitvariatie

.....

2 glazen water
1x probioticaproduct
2 sneetjes volkoren brood
1 gebakken ei
1 tomaat in 4-en gesneden in plakken en even meebakken met het ei
1 fruitvariatie

.....

2 glazen water
1x probioticaproduct
1 Italiaanse bol
35 gram tonijnsalade
1 tomaat of 1 schaaltje rauwkost
1 fruitvariatie

7.4 4 dinervoorbeelden

1 lekkerbekje uit de diepvries, of vers opgewarmd in de oven

2 aardappelopscheplepels gebakken aardappelen

1 eetlepel mayonaise 50%

200 gram gekookte sperziebonen

.....

200 gram gekookte zomer rode kool

4 kleine gekookte aardappelen

1 kippenpoot, gebraden met 1 eetlepel bak-en-braad.

Bak de kippenpoot in een koekenpan aan en laat de poot gaar worden in een oven op 150 C graden.

1 juslepel jus

.....

1 grote waldkorfbol

75 gram rosbief->vleeswaar

1 courgette-> in de lengte in dunne plakken gesneden met de kaasschaaf ->beprenkelt met 1 eetlepel olijfolie en

1 theelepel gedroogde oregano of 1 eetlepel verse oregano.

De plakken courgette grillen op in een grillpan of op de plaat. Besmeer de broodhelften met 1 eetlepel groene pesto. Leg de plakken courgette op de 2 helften van het broodje, verdeel de rosbief erover en maal er peper naar smaak over en bestrooi met zout naar smaak.

.....

200 gram gekookte bloemkool

4 kleine gekookte aardappelen

1 tartaartje

1 juslepel jus

.....

Vanaf nu ga je het zelf doen, met behulp van de weekschema's en variatielijsten. De tips vooraf en achteraf krijg je niet meer. De dagmenu's zijn makkelijk te volgen.

In week vijf heb je nog twee fruitdagen. Vanaf week acht vind je geen fruitdagen meer. Je mag natuurlijk altijd een fruitdag in passen. Dat bespoedigt wel het afvallen.

Week 5 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,

250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,

1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 volkoren boterham,

1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje,
1 gekookt ei, 1 tomaat of een schaalkje rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 snee volkoren brood, ½x broodbeleg halvarine
½ plak 20+ kaas, 1 tomaat,
1 snee krentenbrood zonder spijs, ½x broodbeleg halvarine.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

Klik voor meer informatie



Lessen:

- Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding
- Massage
- Tai Chi
- Qigong
- Yoga
- Meditatie
- Ademhalen

Behandelingen:

- Ontspannings- of Wellness massage
- Sport massage
- Therapeutische massage
- Bedrijfsmassage

INTRO-SPECIAL
Pak uw voordeel van €10,-
Reserveer Nu uw behandeling en maak een afspraak

Behandelingen uitsluitend op afspraak

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313
Mail: info@oostwestmassage.nl of info@yinyangbalance.nl Sites: WWW.YINYANGBALANCE.NL & WWW.OOSTWESTMASSAGE.NL

- diner

2 glazen water,

kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,

1 koekje of biscuitje klein,

1 appel.

Week 5 dag 2

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,

1 cupje probiotica yoghurt met vezels,

1 banaan, 1 appel,

Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 rode grapefruit,

- lunch

2 glazen water,

2 dadels,

1 appel,

250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,

1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.

De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei/kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 appel.

Week 5 dag 3**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes grof volkoren brood,
1 tomaat of een schaalje rauwkost,
tonijn op olie op 1 boterham.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 snee volkoren brood, ½x broodbeleg halvarine
½ plak 20+ kaas, 1 tomaat,
1 snee krentenbrood zonder spijs, ½x broodbeleg halvarine.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Soep of salade met een stukje vlees of vis van 75 gram of tonijn uit blik met olie. Geen koolhydraten.

- tussendoor 's avonds

- 2 glazen water,
- 1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
- 1 koekje of biscuitje klein,
- 1 appel.

Week 5 dag 4**- ontbijt**

- 2 glazen water,
- 250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
- 5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
- 1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

- 2 glazen water,
- 1 appel,
- 1 volkoren boterham,
- 1x broodbeleg halvarine,
- 1 plak volkoren ontbijtkoek.

Klik voor meer informatie

NU TE KOOP!**GOOD FOOD**
Méditerranée

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalte rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 snee volkoren brood, ½x broodbeleg halvarine
½ plak 20+ kaas, 1 tomaat,
1 snee krentenbrood zonder spijs, ½x broodbeleg halvarine.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 5 dag 5**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalte rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 snee volkoren brood, ½x broodbeleg halvarine
½ plak 20+ kaas, 1 tomaat,
1 snee krentenbrood zonder spijs, ½x broodbeleg halvarine.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 5 dag 6**FRUITDAG****- ontbijt**

2 glazen water,
1 cupje probiotica yoghurt met vezels,
1 banaan, 1 appel,
Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 rode grapefruit,

- lunch

2 glazen water,
2 dadels,
1 appel,
250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.
Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.
De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
1 appel.



Klik voor meer informatie

de ware
Weddingplanner

Foto's van Imagine Fotografie

De Ware Weddingplanner geeft adviezen over alles wat met een trouwdag te maken heeft: vanaf het aanzoek tot en met het jawoord. Ze is gespecialiseerd in het plannen, organiseren en budgetteren van unieke bruiloften. De Ware Weddingplanner fungeert als aanspreekpunt, beschikt over een groot netwerk, zit boordevol leuke ideeën en zorgt ervoor dat alles op jullie dag goed geregeld is. Ze kan jullie totale bruiloft, maar ook enkele onderdelen ervan verzorgen.

Nieuwsgierig geworden?
www.dewareweddingplanner.nl
06 46014575

Week 5 dag 7

Dit is je EetWatJeWiltDag. Geniet ervan. Eet lekker, maar snoep met mate.

7.5 4 ontbijtvoorbeelden

2 glazen water,
2 sneetjes volkoren brood,
1x broodbeleg halvarine,
1 eetlepel appelstroop,
1 cupje probiotica met vezels,
1 kiwi.

.....

2 glazen water
1 croissant,
½ eetlepel jam,
2 rijstewafels,
1x broodbeleg halvarine,
1 eetlepel appelstroop,
1 kiwi,
1 schaaltje magere yoghurt (eventueel met vruchten),
1 eetlepel ongezwavelde rozijnen.

.....

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen
1 glas sinaasappelsap

.....

2 glazen water,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg halvarine,
1 eetlepel appelstroop
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
100 gram verse frambozen

7.6 3 lunchvoorbeelden

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 bruine pistolet,
1x broodbeleg halvarine,
1 gekookt ei,
2 tomaten in plakjes,
plakjes komkommer naar smaak,
zout en peper naar smaak

.....

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 volkoren boterhammen,
2x broodbeleg halvarine,
1x broodbeleg rosbeef,
alfalfa naar smaak, of 1 tomaat in plakjes of een schaalje rauwkost

.....

2 glazen water
1 portie probiotica,
2 sneetjes volkoren brood,
2 sardientjes in olie uit blik,
2 tomaten

7.7 3 dinervoorbeelden

2 aardappelopscheplepels gekookte doperwtten,
4 groentenopscheplepels gekookte wortelen,
2 aardappelopscheplepels gebakken aardappel, de aardappelen gebakken in 1 eetlepel olijfolie met 1 ui in ringen,
1 vegetarische hamburger, opgewarmd in de oven, 1 tomaat in plakjes,
1 eetlepel tomaten (-curry) ketchup.

.....

4 aardappelopscheplepels stampot rauwe andijvie met 50 gram schapenfetakaas in blokjes erdoorheen.

Garnering:

2 plakjes uitgebakken Engelse bacon. Uitgebakken zonder vet, langzaam in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Laat de spekplakjes uitlekken op keukenpapier.

Bak in het baconvet eerst 1 theelepel kerriepoeder 1 theelepel paprikapoeder en laat het zijn geur afgeven, als dat zo is, fruit dan 1 ui in ringen gesneden, en een halve rode paprika. Maak op smaak met zout en peper naar smaak. Desnoods nog een beetje sambal voor de pit. Doe dit over de stampot.

.....

4 kleine gekookte aardappelen,
4 groentenlepels gekookte bloemkool,
1 portie vleesvervanger,
1 juslepel jus.

Week 6 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

In plaats van bovenstaand ontbijt

2 glazen water,
250 ml magere yoghurt,
5 eetlepels ontbijtgranen met chocolade,
2 nectarines.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje,
1 gekookt ei, 1 tomaat of een schaalpje rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

Klik voor meer informatie



- diner

2 glazen water,

kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

-tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,

1 koekje of biscuitje klein,

1 appel.

Week 6 dag 2

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,

1 cupje probiotica yoghurt met vezels,

1 banaan, 1 appel,

Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaaltje en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 rode grapefruit,

- lunch

2 glazen water,

2 dadels,

1 appel,

250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,

1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.

De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 appel.

Week 6 dag 3

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

In plaats van bovenstaand ontbijt

2 glazen water,
250 ml magere yoghurt,
5 eetlepels ontbijtgranen met chocolade,
2 nectarines.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes grof volkoren brood,
1 tomaat of een schaalte rauwkost,
tonijn op olie op 1 boterham.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Soep of salade met een stukje vlees of vis van 75 gram of tonijn uit blik met olie. Geen koolhydraten.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 6 dag 4

- ontbijt

2 glazen water,

250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,

1x fruitvariatie.

In plaats van bovenstaand ontbijt

2 glazen water,

250 ml magere yoghurt,

5 eetlepels ontbijtgranen met chocolade,

2 nectarines.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 volkoren boterham,

1x broodbeleg halvarine,

1 plak volkoren ontbijtkoek.

Klik voor meer informatie



**Beleef 8 dagen
Hongkong
met Cathay Pacific
al voor € 931,- all-in**

Vertrekdata in 2007
1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

Inclusief:

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

Shop till you drop!

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

Prijzen

- Pakket incl. vlucht in economy class: **€ 931,- all-in***
- Pakket incl. vlucht in business class: **€ 2.531,- all-in***

Informatie en boekingen

☎ 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
@ nl_reservations@cathaypacific.com
i www.cathaypacific.nl

Meer informatie over Hongkong
www.discoverhongkong.com -
www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com
- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.

 **CATHAY PACIFIC**  **HONG KONG TOURISM BOARD**

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalte rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 6 dag 5**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

In plaats van bovenstaand ontbijt

2 glazen water,
250 ml magere yoghurt,
5 eetlepels ontbijtgranen met chocolade,
2 nectarines.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,

2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalte rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalte magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 6 dag 6

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

In plaats van bovenstaand ontbijt

2 glazen water,
250 ml magere yoghurt,
5 eetlepels ontbijtgranen met chocolade,
2 nectarines.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
½ blikje sardientjes in olie, 1 tomaat of een schaalte rauwkost.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente- en fruitshot,

1 citrusvrucht,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,

kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

1 schaalje magere yoghurt zonder toevoegingen,

1 koekje of biscuitje klein,

1 appel.

Week 6 dag 7

Dit is je EetWatJeWiltDag. Geniet ervan. Eet lekker, maar snoep met mate.

Klik voor meer informatie

RPHOLIDAYS **Samen genieten...
RP Holidays****Op zoek naar een bestemming voor
een weekendje weg of een lekker
lange zomervakantie?**

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar geniet vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!

Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

 **0900 - 8810** (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

7.8 4 ontbijtvoorbeelden

2 glazen water,
2 volkoren boterhammen,
2x broodbeleg halvarine,
1x broodbeleg appelstroop,
1 schaaltje magere yoghurt,
100 gram aardbeien.

.....

2 glazen water
200 ml sinaasappel
1 bevroren banaan licht ontdooit
250 ml magere yoghurt
150 gram frambozen
5 eetlepels havervlokken, 1 nacht geweekt

Doe de sinaasappelsap, de yoghurt en de banaan in een blender of keukenmachine en meng het op hoge toeren.
Doe de frambozen erbij en de granen. Meng nog voor een paar tellen.

Schenk het over in een hoog glas.

.....

2 glazen water
1 bruin bolletje
1x broodbeleg halvarine
1 helft van het bolletje besmeren met ½ eetlepel pindakaas
1 helft van het bolletje besmeren met ½ eetlepel chocopasta
1 cupje probiotica met vezels
1x fruitvariatie
2 glazen water
1 schaaltje magere yoghurt met of zonder vruchten
2 eetlepels krokante musli
1x fruitvariatie

7.9 4 lunchvoorbeelden

2 glazen water
1 portie probiotica
2 snee volkoren boterhammen
1x broodbeleg casselerrib
2x broodbeleg halvarine
1 tomaat of een schaaltje rauwkost

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
2 sneetjes volkoren brood

2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg lever
1 tomaat of een schaalpje rauwkost

.....

2 glazen water
1 portie probiotica
1 bruine pistolet
1 kroket
mosterd naar smaak

.....

2 glazen water
1x probioticaproduct merk naar eigen keuze
2 sneetjes volkoren brood
omelet van 1 ei
1 tomaat of een schaalpje rauwkost

7.10 4 dinervoorbeelden

2 glazen water
200 gram spinazie gekookt
1 gekookt ei
4 kleine gekookte aardappelen
1 juslepel jus

.....

2 glazen water
200 gram bospeen, gekookt
2 grote aardappelopscheplepels gekookte doperwtjes (dit zijn de koolhydraten)
100 gram gestoofde kabeljauw
1 juslepel botersaus of 1 eetlepel olijfolie
citroensap naar smaak

.....

diner zonder koolhydraten voor 1 persoon
2 glazen water
1 eetlepel olie
1 theelepel pittige paprikapoeder
1 ui in ringen
1 teentje gesnipperde knoflook
1 winterwortel in stukjes
1 rode paprika in stukjes
1 venkelknol in stukjes
1 eetlepel five spice woksaus
50 gram entrecoterollade=vleeswaar of rosbief als vleeswaar

Verhit de olie in een koekenpan en doe er de paprikapoeder in. Als dit bruist kan de ui erbij. Laat zachtjes bruin en zacht worden. Voeg dan de wortel erbij en het teentje knoflook. Als de wortel is aangebakken, voeg dan de venkelknol en de paprika erbij. Laat op zachte hittebron onder voortdurend omroeren de groente zacht en bruin worden. Vlak voor het opdienen 1 eetlepel five spice woksaus toevoegen en nog even omroeren. Op bord scheppen en garneren met de entrecotrollade.

.....

1 varkensfiletlapje gebraden in ½ eetlepel bak en braad
200 gram broccoli gekookt

2 uitjes gesnipperd
1 paprika in blokjes
½ courgette in blokjes
½ eetlepel olie

Verhit de olie en bak de ui zacht. Voeg dan de paprika erbij en bak even mee. Als de paprika ook zacht is voeg dan de courgette erbij en laat alles onder regelmatig omscheppen bruin en gaar worden. Voeg er peper en zout en andere kruiden bij naar smaak. Voeg de helft van een klein potje kidneyboontjes erbij, en laat warm worden. Schep alles op 1 bord, en draai er nog wat peper over.

Klik voor meer informatie



www.vngk.nl

Natuurgeneeskundige

1/07

**VNGK is een uniek, onderscheidend maar
bovenal **informerend vaktijdschrift.****

Week 7 dag 1

- ontbijt

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
1 mueslibroodje,
1 gekookt ei, 1 tomaat of een schaalpje rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water
1 portie probiotica
2 volkoren boterhammen
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg corned beef
1 tomaat of een schaalpje rauwkost

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 7 dag 2

FRUITDAG

- ontbijt

2 glazen water,

1 cupje probiotica yoghurt met vezels,

1 banaan, 1 appel,

Pel de banaan en snij in plakjes, schil de appel en snij in stukjes. Doe het fruit in een schaalte en verdeel daar de yoghurt over.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,

1 appel,

1 rode grapefruit,

- lunch

2 glazen water,

2 dadels,

1 appel,

250 gram blauwe druiven.

- tussendoor 's middags

2 glazen water,

1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of 1 flesje groente-en fruitshot,

1 citrusvrucht,

1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,

1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezouten amandelen.

De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,

Wanneer het fris of koud buiten is eet dan soep, als het salade weer is, kies dan één van de salades.

Eet de salades *zonder* vlees/vis/ei /kaas, in de soep mag wel wat kippenvlees zitten.

De salade is zonder koolhydraten, dus geen brood of pasta of aardappelen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,

Schaaltje magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

1 appel.

Week 7 dag 3

- ontbijt

2 glazen water,

250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,

5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,

1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes grof volkoren brood,
1 tomaat of een schaalte rauwkost,
tonijn op olie op 1 boterham.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water
1 portie probiotica
2 volkoren boterhammen
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg corned beef
1 tomaat of een schaalte rauwkost

Klik voor meer informatie



**MCP, specialisten in
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is,
1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel pompoenpitten, 10 ongezoeten amandelen.
De pitten in een koekenpan zonder vet poffen en samen met de amandelen eten.

- diner

2 glazen water,
Soep of salade met een stukje vlees of vis van 75 gram of tonijn uit blik met olie. Geen koolhydraten.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 7 dag 4**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water
1 portie probiotica
2 volkoren boterhammen
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg corned beef
1 tomaat of een schaaltje rauwkost

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
1 citrusvrucht
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaalje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel

Week 7 dag 5**- ontbijt**

2 glazen water,
250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
1x fruitvariatie.

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
1x broodbeleg kaas 20+,
1 tomaat of een schaalje rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water
1 portie probiotica
2 volkoren boterhammen
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg corned beef
1 tomaat of een schaalje rauwkost

- tussendoor 's middags

- 2 glazen water,
- 1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of flesje groente-en fruitshot,
- 1 citrusvrucht
- 1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

- 2 glazen water,
- kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

- 2 glazen water,
- 1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
- 1 koekje of biscuitje klein,
- 1 appel.

Week 7 dag 6**- ontbijt**

- 2 glazen water,
- 250 ml melk warm of koud, of magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt,
- 5 eetlepels vezelrijke ontbijtgranen,
- 1x fruitvariatie.

Klik voor meer informatie



Lessen:

Individuele- en groepslessen onder professionele begeleiding	• Massage • Tai Chi • Qigong	• Yoga • Meditatie • Ademhalen
---	--	--

Behandelingen:

• Ontspannings- of Wellness massage • Therapeutische massage	• Sport massage • Bedrijfsmassage
---	--

INTRO-SPECIAL
 Pak uw voordeel van €10,-
 Reserveer Nu uw **behandeling** en maak een afspraak

Behandelingen uitsluitend op afspraak

YinYang Balance & OostWest Massage is zes dagen per week geopend en prima bereikbaar. **5 minuten lopen van het CS Den Haag en 2 stoplichten van de A12.** ADRES: Jan van Riebeeckstraat 45, Den Haag. Telefoon: 070-3825230 of 06-10236313
 Mail: info@oostwestmassage.nl of info@yinyangbalance.nl Sites: WWW.YINYANGBALANCE.NL & WWW.OOSTWESTMASSAGE.NL

- tussendoor 's morgens

2 glazen water,
1 appel,
1 volkoren boterham,
1x broodbeleg halvarine,
1 plak volkoren ontbijtkoek.

- lunch

2 glazen water,
1 portie probiotica,
2 sneetjes brood,
½ blikje sardientjes in olie, 1 tomaat of een schaaltje rauwkost.

In plaats van bovenstaande lunch

2 glazen water
1 portie probiotica
2 volkoren boterhammen
2x broodbeleg halvarine
1x broodbeleg corned beef
1 tomaat of een schaaltje rauwkost

- tussendoor 's middags

2 glazen water,
1 glas groentensap of wortelsap of tomatensap, of een flesje groente- en fruitshot,
1 citrusvrucht,
1 kop instantsoep ongebonden, wanneer daar behoefte aan is.

- diner

2 glazen water,
kies een warme maaltijd uit de voorbeelden of stel een verantwoorde en vetarme maaltijd samen.

- tussendoor 's avonds

2 glazen water,
1 schaaltje magere yoghurt zonder toevoegingen,
1 koekje of biscuitje klein,
1 appel.

Week 7 dag 7

Dit is je EetWatJeWiltDag.

Je vindt op de volgende pagina nog drie dinervoorbeelden. Geen ontbijtvorbeelden en geen lunchvoorbeelden meer. Je hebt veel ontbijt-lunch-en dinervoorbeelden gekregen. Tevens variatielijsten. Maak voor jezelf dagmenu's, wanneer je klaar bent met deze week. Je bent nu bekend met het principe.

7.11 3 dinervoorbeelden

2 glazen water

200 gram gekookte sperziebonen,

4 kleine gekookte aardappelen,

1 blinde vink gebraden in 1 eetlepel vloeibare bak-en-braadproduct,

1 sauslepel magere jus.

.....

2 glazen water

1 vers gemaakte salade of flinke schaal rauwkost

½ pizza, kies de magerste soort.

Dit hoeft niet perse een lightpizza te zijn. Kijk voor een groentepizza of een vispizza. Of maak hem zelf.

.....

200 gram gekookte bloemkool

1 schaalte komkommer, aangemaakt met wat azijn en zout en peper.

4 kleine gekookte aardappelen

1 schouderkarbonade

1 sauslepel jus

8. Naschrift

Je hebt een dieet gedownload met zeven weken dagmenu's. Vele ontbijtvoorbeelden, lunchvoorbeelden en dinervoorbeelden. Ook variatielijsten. Wanneer je de zeven weken hebt gevolgd en je wilt nog meer afvallen, blijf dan week zeven volgen. Ga je met vakantie, volg dan week één. Of je volgt week één wanneer je terug bent gekomen van vakantie.

Wil je meer advies hebben of wil je meer weten over dit dieet. Het weekendvrijdieet heeft ook een forum op het internet www.gewichtsconsulente.forumup.nl

Ik wens je veel succes.

Hou van jezelf en laat het lijnen geen lijden zijn.

Elisabeth van der Ark, Juli 2007

Klik voor meer informatie

NU TE KOOP!



GOOD FOOD Méditerranée

GoodFood

MÉDITERRANÉE 2007 • € 6,95

MÉDITERRANÉE

Topkoks bereiden de lekkerste gerechten uit het Middellandse Zeegebied

140 zonnige gerechten voor binnen en buiten

- Zomerse pasta's
- Verrassende seizoensrecepten
- Luxe lunchgerechten
- Toetjes en andere lekkernijen
- 8 menu's voor iedere gelegenheid
- Frisse salades

Veelzijdige smaakmakers

- Geroosterde paprika
- Honing
- Tomatenpuree

Extra:

- Win een hotel-arrangement t.w.v. € 376,-
- Maak kans op 8 tapas-workshops

Exclusief met **Sven van 'Mijn tent is top'**

