

VOORBEELD EETSHEMA 10 DAGEN

Om het wat makkelijker te maken hebben we een eetschema voor je samengesteld. Nogmaals, dit is een voorbeeld, je bent vrij om zelf je eigen eetschema samen te stellen. Elk product kan immers op elk gewenst moment gegeten worden!

Omdat onderstaand schema een voorbeeld is kunnen de voedingswaarden (eiwitten en koolhydraten) enigszins afwijken. In jouw starterspakket vind je alle specifieke voedingswaarden terug per product. De eerste stap naar een gezonder leven is gezet.

Dag 1		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Toast met beleg (bijv. roggebrood met smeerkaas, toast met pate, cracker meerzaden met tonijnpate)	13g	7g
Lunch	Pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,5g
Snack	Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille)	15g	1,9g
Diner	Maaltijd (bijv. chili, spicy spaghetti, aardappelpuree)	13g	8,4g
Snack	Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat)	9,9g	7,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	70,9g	33,2g

De eerste dag zit erop en je komt binnenkort in ketose. Zorg ervoor dat je minimaal 2 liter water per dag drinkt. Het drinken van voldoende water zorgt ervoor dat je lichaam afvalstoffen kan afvoeren. Daarnaast is water ook een heel goed middel om je honger te stillen! Ontdek ook ons smaakwater!

Dag 2		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Haverhout (bijv. crispy, crispy chocolade, appel)	13,3g	3,5g
Lunch	Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel)	16g	4,4g
Snack	Smoothie (bijv. mango, aardbei of banaan)	15g	2,5g
Diner	Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais)	17g	2,8g
Snack	Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat)	9,9g	7,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	74,2g	26,6g

Je bent goed op weg! Je begint nu langzaam in ketose te raken. Dit betekent dat je lichaam je vetreserves gaat verbranden om zo toch aan energie te komen. Het is nu belangrijk dat je doorzet.

Je moet je uiteraard wel houden aan de toegestane hoeveelheid koolhydraten want anders moet je helemaal opnieuw beginnen en dat zou jammer zijn! Ben je al in ketose? Je kunt dit eventueel testen met KetoCheck, deze is te koop op onze website.

Dag 3		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Haverhout (bijv. crispy, crispy chocolade, appel)	13,3g	3,5g
Lunch	Pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,5g
Snack	Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille)	17g	2,8g
Diner	Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas)	17g	2,5g
Snack	Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat)	9,9g	7,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	77,2g	24,7g

Probeer dagelijks zoveel mogelijk te bewegen, maar ga niet te intensief sporten. Ga vanavond bijvoorbeeld eens lekker een uurtje fietsen of wandelen! Je hebt vast wel eens de regel gehoord dat het bij afvallen draait om 80% voeding en 20% beweging. Onthoud dat een beetje beweging al beter is dan helemaal niets! Na afloop kun je jezelf dan verwennen met een heerlijk tussendoortje!

Dag 4		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Ontbijtgranen (bijv. muesli, ontbijtgranen, flakes)	13,1g	7,1g
Lunch	Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel)	16g	4,4g
Snack	Drankpakje (bijv. koffie mokka, vanille of chocolade)	17g	2,8g
Diner	Pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,5g
Snack	Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade)	15g	9g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	81,1g	31,8g

Je bent al aardig op weg! Dag 4 zit er namelijk ook alweer bijna op. Zorg dat je gemotiveerd blijft! Volg onze Facebook en Instagram om altijd als eerste op de hoogte te zijn van de nieuwste tips, trends en de laatste weetjes over hoe je kunt afvallen zonder honger gevoel!

Tip: Bestel alvast nieuwe producten op onze website zodat je na de eerste 10 dagen zonder onderbreking kunt doorgaan met het dieet!

Dag 5		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Toast met beleg (bijv. roggebrood met smeerkaas, toast met pate, cracker meerzaden met tonijnpate)	13g	7g
Lunch	Shake (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,8g
Snack	Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade)	15g	9g
Diner	Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais)	17g	2,8g
Snack	Snack (bijv. barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, kaasbolletjes, paprika chips, barbecue chips)	12,6g	4,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	77,6g	32g

Tijdens ketose kan het zijn dat er een paar bijverschijnselen optreden. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart. Kalium en voldoende drinken zullen je van dit probleem afhelpen! Kalium zit niet in dit pakket, maar we adviseren iedereen wel de kalium tabletten te gebruiken tijdens het dieet. Deze zijn te koop in onze webshop.

Dag 6		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Ontbijtgranen (bijv. muesli, ontbijtgranen, flakes)	13,1g	7,1g
Lunch	Pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,8g
Snack	Smoothie (bijv. mango, aardbei of banaan)	15g	2,5g
Diner	Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas)	17g	2,5g
Snack	Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat)	9,9g	7,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	75g	28,3g

De eerste week zit er al weer bijna op, heel goed gedaan! We raden aan om 1 keer per week te wegen. Het is verstandig om elke week op hetzelfde tijdstip te wegen, zo krijg je het beste beeld van het resultaat.

Dag 7		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas)	17g	2,5g
Lunch	Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel)	16g	4,4g
Snack	Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille)	15g	1,9g
Diner	Pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,5g
Snack	Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade)	15g	9g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	83g	26,3

Tijdens ketose kan het zijn dat er een paar bijverschijnselen optreden. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart. Kalium en voldoende drinken zullen je van dit probleem afhelpen! Kalium tabletten zitten niet in dit pakket, maar deze zijn wel te verkrijgen in onze webshop!

Dag 8		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas)	17g	2,5g
Lunch	Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais)	17g	2,8g
Snack	Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade)	15g	9g
Diner	Maaltijd (bijv. chili, spicy spaghetti, aardappelpuree)	13g	8,4g
Snack	Snack (bijv. barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, kaasbolletjes, paprika chips, barbecue chips)	12,6g	4,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	77,6g	33,1g

Dag 9		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Warme drank (bijv. cacao, cappuccino, latte)	18g	2,8g
Lunch	Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel)	16g	4,4g
Snack	Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille)	15g	1,9g
Diner	Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas)	17g	2,5g
Snack	Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat)	9,9g	7,4g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	78,9g	25g

Nog maar één dag te gaan! Mocht je honger hebben tijdens het dieet, mag je altijd groenten eten tussendoor. De lijst met toegestane groenten vind je op het einde van dit document terug.

Dag 10		Eiwitten	Koolhydraten
Ontbijt	Warme drank (bijv. cacao, cappuccino, latte)	18g	2,8g
Lunch	Pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie)	17g	2,8g
Snack	Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille)	15g	1,9g
Diner	Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais)	17g	2,8g
Snack	Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade)	15g	9g
Extra	400 gram toegestane groenten	3g	6g
	Totaal	85g	25,3g

TOEGESTANE GROENTENLIJST

Groenten mag je al eten vanaf fase 1 in het proteïnedieet. Groenten zijn niet alleen belangrijk door de vele vitaminen en mineralen die erin zitten, maar ze bevatten ook veel vezels. Vezels zorgen voor een goede stoelgang. Je mag groenten ook altijd eten om de honger (tussentijds) te stillen. Wij raden aan om minimaal 400 gram groenten per dag te eten, bijvoorbeeld 200 gram bij de lunch en 200 gram bij de avondmaaltijd.

Let op dat je maximaal 10 gram koolhydraten per dag binnenkrijgt uit groenten, dit kun je zelf optellen. De groenten mogen ook gecombineerd worden, zolang je niet boven de 10 gram koolhydraten uitkomt!

Let op: het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten, tenzij anders vermeld.

Groentensoort	KHD (per 100g)	Hoeveelheid
Tuinkers	0,0g	Onbeperkt
Rucola	0,1g	Onbeperkt
Kropsla	0,3g	Onbeperkt
Sla	0,3g	Onbeperkt
Champignons	0,4g	Onbeperkt
Zuurkool	0,6g	Onbeperkt
Broccoli	0,8g	Onbeperkt
Spinazie (vers)	0,9g	Onbeperkt
Augurken (zuur)	1,0g	Onbeperkt
Spinazie (diepvries)	1,1g	Onbeperkt
Andijvie	1,2g	Tot 400g per dag
Komkommer	1,3g	Tot 400g per dag
Spinazie (glas, blik)	1,3g	Tot 400g per dag
Paksoi	1,4g	Tot 400g per dag
Ijsbergsla	1,7g	Tot 400g per dag
Asperges (blik, glas)	1,9g	Tot 400g per dag
Bleekselderij	2,0g	Tot 400g per dag
Pompoen	2,0g	Tot 400g per dag
Rabarber	2,0g	Tot 400g per dag
Snijbonen (vers)	2,0g	Tot 400g per dag
Rode sla	2,3g	Tot 200g per dag
Witlof	2,4g	Tot 200g per dag
Groene paprika	2,5g	Tot 200g per dag
Taugé	2,7g	Tot 200g per dag
Bloemkool	2,9g	Tot 200g per dag
Asperges (vers)	3,0g	Tot 200g per dag
Aubergine	3,0g	Tot 200g per dag
Rode kool (vers)	3,0g	Tot 200g per dag
Tomaat	3,1g	Tot 200g per dag
Prei	3,8g	Tot 200g per dag

Groentensoort	KHD (per 100g)	Hoeveelheid
Gele paprika	3,9g	Tot 200g per dag
Boerenkool	4,0g	Tot 200g per dag
Groene kool	4,0g	Tot 200g per dag
Koolrabi	4,0g	Tot 200g per dag
Radijs	4,0g	Tot 200g per dag
Spitskool	4,0g	Tot 200g per dag
Tuinbonen	4,0g	Tot 200g per dag
Witte kool	4,0g	Tot 200g per dag
Rode paprika	4,3g	Tot 100g per dag
Courgette	5,0g	Tot 100g per dag
Knolselderij	5,0g	Tot 100g per dag
Peultjes	5,0g	Tot 100g per dag
Sperziebonen	5,0g	Tot 100g per dag
Sugarsnaps	5,0g	Tot 100g per dag
Spruitjes	5,2g	Vermijden
Augurken (zoetzuur)	5,3g	Vermijden
Wortelen	5,6g	Vermijden
Rode biet	6,0g	Vermijden
Uien	6,6g	Vermijden
Zilverui (zoetzuur)	6,9g	Vermijden
Rode kool (blik/glas)	7,9g	Vermijden
Artisjok	9,5g	Vermijden
Pastinaak	11,0g	Vermijden
Linzen	11,6g	Vermijden
Mais	13,0g	Vermijden
Kapucijners	13,5g	Vermijden
Doperwten	14,0g	Vermijden
Kidneybonen	14,7g	Vermijden
Kikkererwten	15,0g	Vermijden
Bruine bonen	17,7g	Vermijden