

---

## TUSSENDOORTJES & MAALTIJDEN

---

*Volg je het programma om af te vallen? Neem dan alleen een tussendoortje als het echt nodig is. Vervang 2 maaltijden per dag door Shakeplus and eet 1 normale, gezonde maaltijd.*

### GEZONDE TUSSENDOORTJES

**Magere yoghurt, kwark, Biogarde of Optimel zonder suiker** 150-200 ml

Is rijk aan eiwitten en geeft een verzadigd gevoel. Lekker met wat fruit of suikervrije jam. Of met een halve appel in blokjes en wat kaneel.

**Volkoren cracker, volkoren boterham of rijstwafel** met

Kipfilet	Tonijn	Gekookt ei	Gerookte zalm
Kalkoenfilet	Magere light kaas	Light kaas spread	Rosbief
Fricandeau	Suikervrije jam	Magere ham	Filet Americain
Hüttenkäse	Sla, tomaat en komkommer	Rookvlees	Suikervrije pindakaas

**Amandelen of walnoten** 10 - 12 stuks

**Magere (light) kaas** 2 - 3 plakjes, eventueel met een streepje mosterd

**Gekookt ei** 1 - 2 stuks, handig voor onderweg in plastic zakje

**Magere vleeswaren** 2 - 3 plakjes, eventueel met een streepje mosterd

Bv. kip- of kalkoenfilet, rosbeef, fricandeau, magere ham

**Omelet** 2 eieren

Eventueel met spinazie, ui, tomaat, lente-ui of paprika.

**Groente** 250g gestoomd of gekookt

Bv. broccoli, spinazie, prei, bloemkool, spruitjes met peper, zout of kruiden (geen saus).



**Rauwkost** met eventueel een klein beetje dressing

Bv. sla, tomaat, komkommer, augurk, paprika, wortel, ei, olijven.

### **Bakje cherry tomaatjes of waspeentjes**

**Heldere soep of bouillon**

Bv. groente- of kippensoep. Vermijd dikke, gebonden soepen.

### **Fruit**

Is rijk aan vitamines, maar vult niet zo goed en bevat vrij veel suiker. Gebruik met mate appel, aardbei, sinaasappel, grapefruit, peer, bessen en kiwi.

### **Shakeplus maaltijdshake**

Ideaal als makkelijk en gezond tussendoortje, bevat veel voedingsstoffen en weinig calorieën. Als je het Shakeplus programma voor afvallen volgt, dan vervang je al 2 maaltijden per dag door Shakeplus. Een shake als tussendoortje kan, maar neem dan een halve shake (of maak de shake aan met water).

## **GEZONDE MAALTIJDEN**

Een gezonde maaltijd bevat veel bouw- en voedingsstoffen, weinig koolhydraten en relatief weinig calorieën. Ook ideaal als leidraad nadat je klaar met het Shakeplus programma. Er zijn altijd drie onderdelen:

**Mager vlees, gevogelte of vis** voor eiwitten en vetten: 40-50% van je bord

Rundvlees	Mager gehakt	Biefstuk	Mager lamsvlees
Varkenshaas	Kipfilet	Kalkoenfilet	Zalm
Kabeljauw	Scholfilet	Tonijn	Tongfilet

**Groente** voor vitamines, mineralen en vezels: 40-50% van je bord

Broccoli	Spruitjes	Bloemkool	Sperziebonen
Spinazie	Boerenkool	Asperges	Gemengde sla
Rauwkost	Ui	Rodekool	Bleekselderij

**Koolhydraten** (mag je eventueel weglaten) 0-20% van je bord

Aardappelen	Bruine rijst	Volkoren pasta	Zoete aardappel
Quinoa	Volkoren brood	Couscous	

Shakeplus is de maaltijdshake op natuurlijke basis van hoogwaardige eiwitten, plantaardige vezels en essentiële vetzuren. Ideaal als makkelijke maaltijd, sportvoeding of maaltijdvervanger bij het afvallen.  
[www.shakeplus.nl](http://www.shakeplus.nl)