
TUSSENDOORTJES & MAALTIJDEN

Programma voor afvallen

Ontbijt	Shakeplus Maaltijdshake
Tussendoortje	Shakeplus Eiwitreep (of ander gezond tussendoortje)
Lunch	Shakeplus Maaltijdshake
Tussendoortje	Shakeplus Eiwitreep (of ander gezond tussendoortje)
Avondmaaltijd	Normale maaltijd

Tussendoortjes

- ✓ Bevat veel eiwitten en/of gezonde vetten en/of vezels
- ✓ Bevat weinig of geen suikers
- ✓ Ongeveer 150 – 175kcal

1. Shakeplus Eiwitreep

Het perfecte, suikerarme tussendoortje: slechts 160kcal en boordevol eiwitten, plantaardige vezels en gezonde voedingsstoffen uit cacao en amandelen. Lekker makkelijk en handig voor onderweg. Zie www.shakeplus.nl/bestellen

2. Shakeplus Tomatensoep

Een lekker warm en hartig tussendoortje met veel eiwitten en plantaardige vezels. Vetarm en vrij van kunstmatige rommel. Zie www.shakeplus.nl/bestellen

3. Magere yoghurt of kwark – 250ml

Andere suikervrije zuivel mag ook, zoals BioGarde, Optimel, etc. Voeg eventueel wat fruit of suikervrije jam toe. Of een halve appel in blokjes met wat kaneel.

4. Volkoren boterham of cracker met

- Magere vleeswaren (kipfilet, kalkoenfilet, magere ham, ossenworst, rosbief)
- Magere zuivel (light kaas, light kaas-spread, hüttenkäse)
- Vis (gerookte zalm, tonijn, makreel)
- Gekookt ei (1 groot ei of 2 kleine eieren)
- Rauwkost (sla, tomaat, komkommer, paprika, radijs, avocado)
- Suikervrije jam, suikervrije pindakaas

5. Amandelen en/of walnoten – 30 gram

Gezond en voedzaam maar rijk aan calorieën dus pak niet meer dan 30 gram.

6. Eieren – 2 stuks

Gekookt of als roerei (eventueel met wat groenten)

7. Magere of light kaas – 50-75 gram

Lekker met een streepje mosterd

8. Magere vleeswaren – 100 gram

Bv. kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau, rosbief, rookvlees, magere ham

9. Magere vis – 75-100 gram

Zalm, tonijn, makreel, haring

10. Groente – 250 gram

Gekookt of gestoomd, bv. broccoli, bloemkool, spruiten, spinazie. Op smaak brengen met peper, zout en andere kruiden. Gebruik geen sauzen, hooguit een eetlepel olijfolie.

11. Rauwkost – 250 gram

Bv. sla, tomaat, komkommer, augurk, paprika, wortel, ei, olijven. Op smaak brengen met peper, zout en andere kruiden. Gebruik geen dressing, hooguit een eetlepel olijfolie.

12. Soep – 300ml

Bv. groentensoep, tomatensoep, kippensoep, champignonsoep. Erwtensoep mag ook, maar neem dan maximaal 200ml (vanwege de worst).

13. Fruit?

Fruit is gezond maar bevat ook behoorlijk wat suiker. En het vult niet echt goed. Je kan best af en toe fruit nemen als tussendoortje, maar maak er geen gewoonte van. Kies bij voorkeur voor appels, peren of een schaaltje aardbeien, blauwe bessen of frambozen. En vermijd bananen, mango's en andere zware, zoete vruchten.

Normale maaltijden

- ✓ Bevat vooral groenten en mager vlees, vis of gevogelte
- ✓ Bevat weinig of geen koolhydraten
- ✓ Geen sauzen

1. Groenten – ca. 250 gram of 40-50% van je bord

Gekookt of gestoomd en op smaak gebracht met peper, zout en andere kruiden.

Gebruik geen sauzen, hooguit een eetlepel olijfolie. Denk aan bv. broccoli, bloemkool, spruiten, spinazie, sperziebonen, asperges, boerenkool, sla/rauwkost.

2. Mager vlees, vis of gevogelte – ca. 175 gram of 40-50% van je bord

– Mager vlees: biefstuk, varkenshaas, magere runderlappen, etc.

– Gevogelte: kipfilet, kalkoenfilet

– Vis: zalm, tonijn, filets van witte vis (tong, schol, tilapia, pangasius, etc.)

3. Koolhydraten – 0-50 gram of 0-20% van je bord

Gedurende de dag krijgt je lichaam voldoende koolhydraten binnen. Bij voorkeur laat je koolhydraten weg uit je (avond-)maaltijd. Als je toch wat koolhydraten wil, kies dan kleine porties:

– Aardappelen, zoete aardappelen

– Bruine rijst of quinoa

– Volkoren pasta