

---

## TUSSENDOORTJES & MAALTIJDEN

---

### Programma voor afvallen

<b>Ontbijt</b>	Shakeplus Maaltijdshake
<b>Tussendoortje</b>	Shakeplus Eiwitreep (of ander gezond tussendoortje)
<b>Lunch</b>	Shakeplus Maaltijdshake
<b>Tussendoortje</b>	Shakeplus Eiwitreep (of ander gezond tussendoortje)
<b>Avondmaaltijd</b>	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](http://www.shakeplus.nl/bestellen)

**2. 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.

**3. 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

**4. Amandelen en/of walnoten – 30 gram**

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

**5. Eieren – 2 stuks**

Gekookt of als roerei (eventueel met wat groenten)

**6. Magere of light kaas – 50-75 gram**

Lekker met een streepje mosterd

**7. Magere vleeswaren – 100 gram**

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

**8. Magere vis – 75-100 gram**

Zalm, tonijn, makreel, haring

**9. 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.

#### 10. 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.

#### 11. Soep – 300ml

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

#### 12. 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 schaalpje 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