

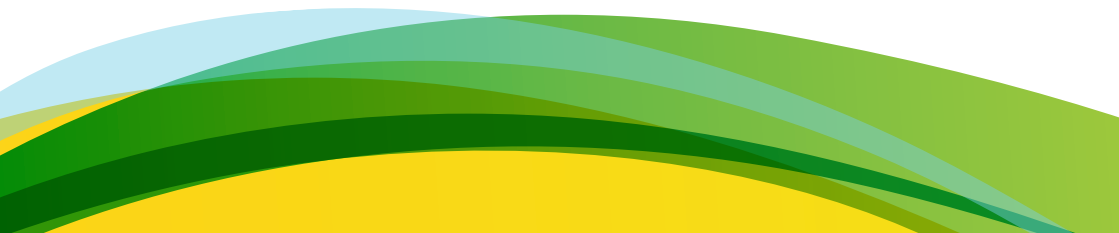
protein for every day



In vier stappen naar een gezond gewicht

Inhoud

Het proteïnedieet van Proday	3
Dáárom werkt het	4
Waarom val je af met eiwitten?	5
Starten met het proteïnedieet	7
De vier fasen van het proteïnedieet	9
Fase 1: PowerstartFase	10
Fase 2: CombiFase	12
Fase 3: OvergangsFase	14
Fase 4: GezondGewichtFase	16
Het zit erop!	17
Extra vitaminen en mineralen	18
Reacties van je lichaam	19
Slimme tips	20
Groentewijzer	22



Het proteïnedieet van Proday

Bereik je ideale gewicht

Met het proteïnedieet van Proday raak je op een verantwoorde manier je overgewicht kwijt. En dat niet alleen! Terwijl je afvalt, doorbreek je je eetpatroon en brengen de vier fasen van het dieet je naar een gezondere manier van eten. Zo zeg je je overgewicht voorgoed gedag.

Je gaat merken dat je gemakkelijk afvalt, zónder hongergevoel en zónder jojo-effect. En dankzij de makkelijke shakes en de snel te bereiden proteïneproducten hoef je geen ingewikkelde recepten te volgen. Hoe fijn is dat!

Met Proday word je slanker en voel je je fitter en gezonder. Dat gaat natuurlijk niet vanzelf, je moet er wel iets voor doen (en voor laten). Maar omdat je lichaam positief verandert, krijg je al snel plezier in wat je doet. En dat is de beste garantie om het vol te houden.

Wij wensen je veel succes!

Team Proday

Onze belofte

Met Proday val je effectief en verantwoord af, zónder hongergevoel en jojo-effect. Je wordt slanker, fitter, voelt je gezonder en zit lekkerder in je vel!

Dáárom werkt het

Met het proteïnedieet van Proday val je gemakkelijk en op een verantwoorde manier af. Je gaat veel eiwitten eten en nagenoeg geen koolhydraten, vet en suiker. En dat wérkt, dat bewijst de praktijk al jarenlang! Maar waarom is het zo effectief? Daarvoor is het goed te weten hoe je lichaam functioneert.

HOE ONTSTAAT OVERGEWICHT EIGENLIJK?

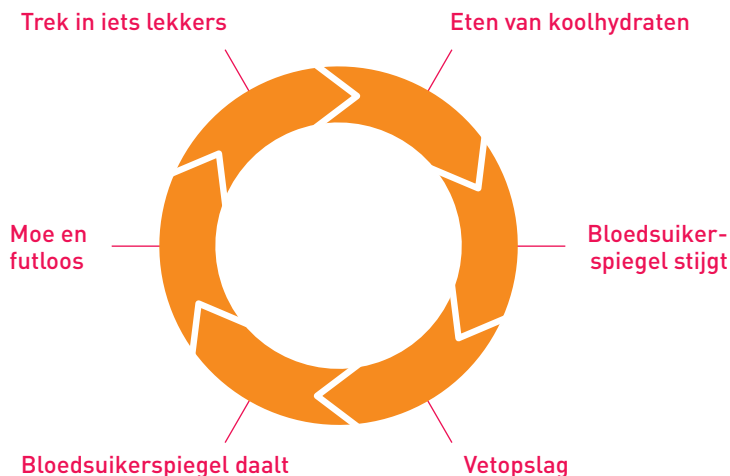
Je lichaam heeft brandstof (energie, uitgedrukt in calorieën) nodig om te functioneren. Die brandstof haalt het uit de koolhydraten, vetten en eiwitten die je eet. Vooral koolhydraten zijn gemakkelijk in energie om te zetten, die gebruikt je lichaam dan ook als eerste.

Eet je regelmatig te veel koolhydraten, dan kan je lichaam niet alles verbranden. Een deel wordt dan omgezet in vet en opgeslagen. Het resultaat merk je: je komt aan in gewicht. En dat niet alleen, vaak voel je je dan ook moe en futloos, slaap je minder goed en ben je prikkelbaar.

WE ETEN VEEL KOOLHYDRATEN

Je lichaam heeft ook bouwstoffen (nutriënten) nodig om je lichaam te onderhouden en herstellen. Helaas bestaat ons westerse voedsel vooral uit koolhydraten die veel brandstof en weinig bouwstoffen bevatten. Anders gezegd: veel calorieën maar weinig nutriënten, waardoor de vetreserves gemakkelijk groeien en je in gewicht aankomt.

DIT GEBEURT ER ALS JE TE VAAK TE VEEL KOOLHYDRATEN EET



*Doorbreek de vicieuze cirkel. Stop met het eten van te veel calorierijke en geraffineerde koolhydraten zonder voedingswaarde en kies voor producten die goed zijn voor je gewicht en je gezondheid.
Het proteïnedieet van Proday helpt je hierbij!*

Waarom val je af met eiwitten?

Het voordeel van eiwitten is dat ze juist veel bouwstoffen en maar weinig brandstof bevatten. Ideaal om af te vallen dus! Bij het proteïnedieet eet je weinig koolhydraten en vetten. Zo krijgt je lichaam minder brandstof binnen en dwing je je lichaam een andere energiebron te zoeken: je vetreserves. Precies de reserves die je wilt verliezen! Omdat je hoogwaardige eiwitten eet, verbrandt je lichaam geen eiwitten uit je spieren en blijft je spiermassa intact. Slim, want dat is gewicht dat je niet wilt verliezen.

SNEL VET VERBRANDEN VIA KETOSE

Bij de start van het proteïnedieet heeft je lichaam nog suikers op voorraad. Hier kan het nog twee tot drie dagen op teren. Daarna schakelt je lichaam over op het verbranden van je vetreserves. Dit heet ketose. Dit verbrandingsproces wil je natuurlijk niet onderbreken. Niet smokkelen dus, want dan verstoor je de balans, raak je weer uit ketose en stopt de vetverbranding. Je lichaam heeft dan weer twee tot drie dagen nodig om in ketose te komen en in die periode verbrand je geen vet. Dat zou zonde zijn!

Dag hongergevoel

Koolhydraten geven snel energie vrij. Je bloedsuikerspiegel schiet de hoogte in (energieboost), maar daalt ook net zo snel weer (energiedip) waardoor je weer wilt eten. Eiwitten doorbreken die vicieuze cirkel. Ze geven lang een voldaan gevoel en houden je bloedsuikerspiegel stabiel, zodat de drang om tussendoor te eten verdwijnt.

WEETJE

De stelregel is dat je voor iedere kilo lichaamsgewicht 1 gram eiwit per dag nodig hebt. Voor actieve mensen is dit 1,5 gram en voor serieuze bodybuilders zelfs meer dan 2 gram.

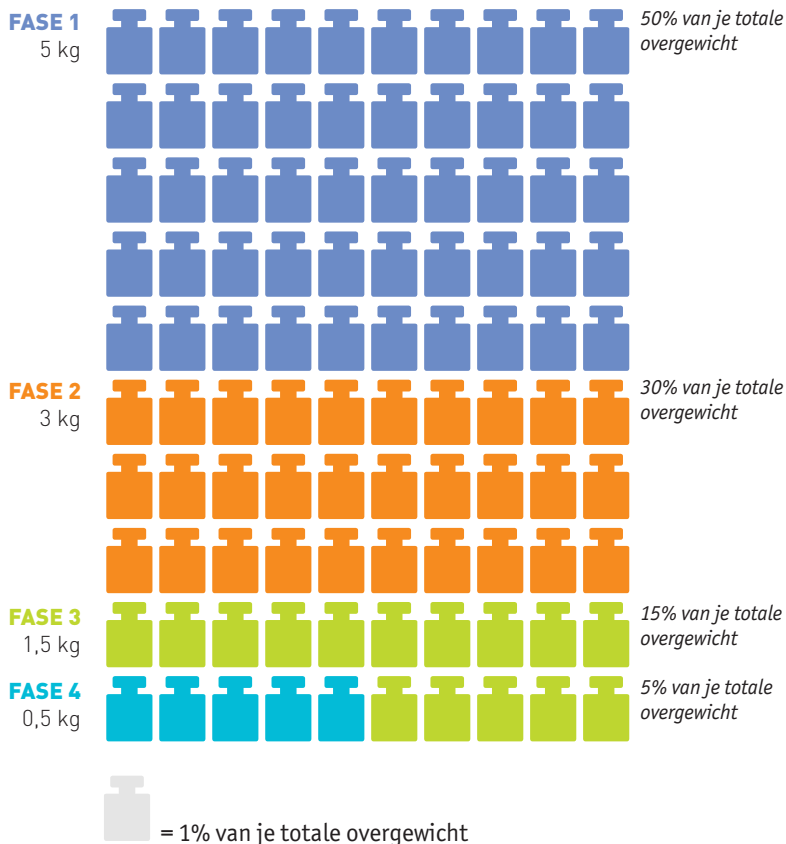
AMINOZUREN

Eigenlijk heeft je lichaam geen eiwitten nodig. Wat het wil zijn aminozuren, de bouwstenen van eiwitten. Je lichaam breekt eiwitten tot losse aminozuren af voor het opbouwen en herstellen van spieren, organen, botten, zenuwstelsel en bloed. Hiervoor heeft het twintig aminozuren nodig. Acht daarvan zijn essentieel, wat betekent dat je lichaam ze zelf niet kan maken. Die moeten uit je voeding komen. Uit eiwitten dus.

Starten met het proteïnedieet

Voordat je van start gaat, bepaal je eerst hoeveel kilo je wilt afvallen. Daarvoor vind je op onze website een handige tool. Vul je gewicht en lengte in en zie of en hoeveel gewicht je volgens de Body Mass Index zou moeten verliezen. Daar zie je ook hoe je dat gewicht over de vier fasen van het proteïnedieet kunt verdelen (50%-30%-15%-5%).

Voorbeeld: Stel je totale overgewicht is 10 kg



VOOR WIE IS HET PROTEÏNEDIEET GESCHIKT?

Iedereen met een normale gezondheid kan het proteïnedieet volgen.

Overleg bij twijfel eerst met je huisarts. Het proteïnedieet is niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, jongeren onder de 18 jaar en personen met nier- en/of leveraandoeningen. Heb je diabetes type 1 of 2? Overleg dan altijd met je huisarts.



TIP

Start op een moment dat je de tijd hebt en geen extra uitdagingen krijgt. Dus niet net voor een vakantie of belangrijke feestjes. Begin ook niet vlak voor de feestdagen.

De vier fasen van het proteïnedieet

Het eiwitdieet bestaat uit vier fasen. Je start met de PowerstartFase en maakt stapsgewijs de overgang naar een gezonder eetpatroon. Voor je het weet raak je je overvloedige kilo's kwijt, verdwijnt de drang naar veel en ongezond eten en voel je je lekkerder in je vel.

FASE 1

POWERSTARTFASE

verlies van 50% van je totale overgewicht

Je eet drie maaltijden en twee tot drie tussendoortjes per dag bestaande uit Proday-proteïneproducten. Verder mag je de hele dag door groenten eten, drink je minstens twee liter water per dag en neem je een goede multivitamine.

FASE 2

COMBIFASE

verlies van 30% van je totale overgewicht

Als fase 1, maar je vervangt het product voor de avondmaaltijd door een maaltijd met mager vlees, vleesvervanger of vis.

FASE 3

OVERGANGSFASE

verlies van 15% van je totale overgewicht

Als fase 2, maar nu vervang je het ontbijtproduct door een ontbijt met brood, fruit en melkproducten.

FASE 4

GEZONDGEWICHTFASE

verlies van 5% van je totale overgewicht

Tijdens deze laatste fase van het eiwitdieet vervalt ook het lunchproduct en maak je de overgang naar volledig normale voeding. Je blijft wel eiwitrijke tussendoortjes gebruiken. Deze geven lang een voldaan gevoel en voorkomen dat je tussen de maaltijden door gaat snacken.

Fase 1: PowerstartFase

Je start met de strengste fase van het dieet waarin je vijftig procent van je totale overgewicht verliest. Je eet vijf of zes Proday-producten per dag en laat alle koolhydraten, vetten en suikers die de vetverbranding verstoren staan. Het is even een overgang en de eerste twee of drie dagen kun je honger krijgen, maar dat verdwijnt al snel. Dus hou vol!

TIPS VOOR FASE 1

- Eet vijf tot zes proteïneproducten per dag. Eet om de twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet niet minder dan vijf proteïneproducten. Dan vertraag je je stofwisseling en val je juist minder af.
- Eet dagelijks 250 tot 500 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten. Bij de maaltijd, maar ook tussendoor als je trek krijgt.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks complete multivitaminen en kalium (verkrijgbaar in onze webshop).
- Drink anderhalf tot twee liter water per dag.



TIP

Achterin deze brochure vind je de Groentewijzer. Hierin staan alle groenten vermeld die je beperkt en onbeperkt mag eten, samen met de groenten die je beter kunt vermijden.

VOORBEELDMENU

Ontbijt:	havermout appel-kaneel
Tussendoor:	aardbeienshake
Lunch:	Thaise soep en een verse salade met tomaat
Tussendoor:	abrikoos-kwark dessert
Diner:	omelet champignon met verse groenten
Optie tussendoor:	kippensoep met croutons of een shake

ZORG VOOR VOLDOENDE VITAMINES EN MINERALEN

Neem tijdens je dieet een goede multivitamine en kalium. Zo krijgt je lichaam voldoende vitaminen en mineralen binnen, ook al ga je anders eten.

DRINK VEEL WATER

Drink anderhalf tot twee liter water per dag. Tijdens het dieet verbrand je vetweefsel en heeft je lichaam meer afvalstoffen te verwerken. Water zorgt voor snelle verwijdering van die afvalstoffen. Water is bovendien een uitstekende hongerstiller.

Houd je doel voor ogen

De eerste paar dagen zijn vaak bepalend voor het succes. Je start met de strengste fase en dat is even een overgang. Gelukkig ga je snel resultaten zien. Dat motiveert om door te gaan!

Fase 2: CombiFase

Wanneer je de helft van je overgewicht hebt verloren, ga je door naar fase 2. In deze fase verlies je dertig procent van je totale overgewicht. Het zakje voor de avondmaaltijden vervalt en in plaats daarvan eet je een mager stukje vlees, vis of vleesvervanger van 120 tot 150 gram of twee eieren.

TIPS VOOR FASE 2

- Eet vier of vijf proteïneproducten per dag. Eet om de twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet bij de avondmaaltijd een mager stukje vlees, vis of vleesvervanger van 120 tot 150 gram of twee eieren.
- Eet nog geen brood, aardappelen, pasta, rijst of brood. Die verstoren het vetverbrandingsproces.
- Eet dagelijks 250 tot 500 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks complete multivitaminen en kalium (verkrijgbaar in onze webshop).
- Drink anderhalf tot twee liter water per dag. Dit helpt de afvalstoffen uit het bloed af te voeren.

Heb je het even moeilijk en wil je toch iets eten?

Neem vijf minuten bedenktijd en de kans is groot dat je de verleiding dan weerstaat. En hou je doel voor ogen: een slankere, fittere en gezondere zelf. Daar doe je het voor! Blijft de trek, neem dan een extra proteïneproduct om de vetverbranding niet te verstoren.

TOEGESTANE PRODUCTEN

RUNDEVLEES american (onbereid) biefstuk entrecote gehakt haas(filet) rosbief schenkel tournedos	VARKENSVLEES filetkotelet ham mignonette ribgebraad ribkotelet schoudergebraad varkenshaas(filet)	VIS coquilles forel garnalen griet haring* kabeljauw koolvis krab kreeft langoustines makreel* mosselen oesters paling* rog roodbaars sardienen* schelvis schol slib tong sprout* tarbot tong tonijn wijting witvis zalm* zeebaars zeewolf
KALFSVLEES biefstuk gehakt kalfslapje kotelet ribstuk rollade oester schenkel tong	GEVOGELTE bil borst duif fazant kip (geheel) struisvogel	
WILD konijn	LAMSVLEES filet	
PAARDENVLEES al het paardenvlees	VLEESVERVANGER eieren, twee stuks kaas quorn tempé tofu	

* maximaal 1x per week

Fase 3: Overgangsfase

Zodra je tachtig procent van je overgewicht hebt verloren, ga je door naar fase 3. In deze fase verlies je vijftien procent van je totale overgewicht. Het zakje voor het ontbijt vervalt en in plaats daarvan neem je een ontbijt met brood en beleg, of een melkproduct met een stukje fruit. Je gaat dus geleidelijk weer wat koolhydraten toevoegen aan je dieet. Tijdens deze fase ga je de juiste balans vinden tussen wat je eet en het behalen van je streefgewicht.

TIPS VOOR FASE 3

- Eet drie tot vier proteïneproducten per dag.
- Eet een ontbijt met brood en beleg, of een melkproduct met fruit.
- Eet bij de avondmaaltijd een mager stukje vlees, vis, vleesvervanger van 120 tot 150 gram of twee eieren.
- Eet om de twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet dagelijks 250 tot 500 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks complete multivitaminen en kalium (verkrijgbaar in onze webshop).
- Drink anderhalf tot twee liter water per dag.

GOEDE EN SLECHTE KOOLHYDRATEN

Als je koolhydraten wilt eten, kies dan voor goede koolhydraten met veel voedingsvezels en een relatief laag effect op de bloedsuikerspiegel, zoals haverhout, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Vermijd de slechte koolhydraten die je bloedsuikerspiegel te snel te veel verhogen.

Slechte koolhydraten geven een korte energieboost en verteren snel, maar worden ook snel als vet opgeslagen als het lichaam ze niet direct kan verbranden. Je vindt ze onder andere in suiker, wit brood, witte rijst, chips, frisdrank, snoep, koekjes en gebak.

ONTBIJTPRODUCTEN

NAAR KEUZE

1 snee donker brood
2 beschuiten
2 knäckebröd (vezelrijk) mager beleg
250 gram magere yoghurt of kwark

EXTRA NAAR KEUZE

125 gram magere yoghurt, melk of kwark

VRUCHT NAAR KEUZE

aardbeien, 150 gram
abrikozen, 3 stuks
appel, 1 stuk
banaan, halve
bessen, 150 gram
blauwe bosbessen, 120 gram
frambozen, 150 gram
grapefruit, halve
kersen, 20 stuks
kiwi, 1 stuk
peer, 1 stuk
perzik, 1 stuk
pruimen, 1-2 stuks
suikermeloen, 150 gram
watermeloen, 150 gram

Fase 4: GezondGewichtFase

Zodra je 95 procent van je overgewicht hebt verloren, ga je door naar fase 4. In deze fase verlies je de laatste vijf procent van je totale overgewicht en maak je de overgang van het proteïedieet naar volledig normale voeding. Het zakje voor de lunch vervalt. Je blijft nog wel twee eiwitrijke tussendoortjes gebruiken. Deze geven lang een voldaan gevoel en voorkomen dat je tussen de maaltijden door gaat snacken.

TIPS VOOR FASE 4

- Eet twee tot drie proteïneproducten per dag.
- Eet een ontbijt met brood, fruit en melkproducten.
- Eet een lunch met brood, fruit en melkproducten.
- Eet bij de avondmaaltijd een mager stukje vlees, vis of vleesvervanger van 120 tot 150 gram.
- Blijf veel groenten eten (dagelijks 250-500 gram), maar vermijd bruine bonen, rode bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen en mais.
- Eet om de twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Slik dagelijks complete multivitaminen en kalium (verkrijgbaar in onze webshop).
- Drink anderhalf tot twee liter water per dag.

Wijntje?

Drink gerust 1 à 2 glazen wijn in het weekend als je dat lekker vindt.

Het zit erop!

Je bent op je streefgewicht gekomen, gefeliciteerd! Tijdens het proteïnedieet heb je eiwitrijk en koolhydraatarm gegeten. De resultaten spreken voor zich. Je bent niet alleen afgevallen, je voelt je waarschijnlijk ook fitter, je huid straalt en je hebt de stap gemaakt naar gezonder eten. Dat wil je vast graag zo houden.

TIPS OM OP JE STREEFGEWICHT TE BLIJVEN

- Drink veel water, acht tot tien glazen per dag.
- Houd je eetpatroon aan: vijf tot zes eetmomenten op een dag.
- Eet bewust en val niet terug in oude gewoontes.
- Blijf vooral groenten eten, aangevuld met eiwitrijke producten zoals vis, mager vlees, kip en magere zuivel.
- Wil je koolhydraten eten, kies dan goede koolhydraten zoals havermout, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Eet ze met mate.
- Ga weer wat intensiever sporten, minstens dertig minuten per dag. Door te sporten verbruik je calorieën en blijf je gemakkelijker op gewicht.
- Zoetstoffen mogen, maar gebruik ze met mate.
- Blijf gerust Proday-producten gebruiken als eiwitrijke aanvulling. Neem bijvoorbeeld in de ochtend een shake en neem 's middags een lekkere crunch reep.

Heb je een keer gezondigd?

Dat geeft niets. Neem een balansdag en je blijft netjes op gewicht.

Extra vitaminen en mineralen

Diverse Proday-producten bevatten al toegevoegde vitaminen en mineralen. Toch is het goed om extra vitaminen en mineralen in te nemen. Daarmee kun je, zeker in fase 1 en 2, mogelijke tekorten compenseren.

MULTIVITAMINEN

Goede multivitaminen helpen eventuele tekorten die tijdens het diëten kunnen ontstaan te compenseren. Deze zijn in de Proday-webshop te verkrijgen.

KALIUM

Kalium reguleert (samen met natrium) de waterhuishouding in het lichaam en helpt het lichaam zich van afvalstoffen te ontdoen.

CALCIUM

Calcium is nodig voor de vorming van sterke botten en tanden en helpt het lichaam bij vitale processen. Meer calcium laat je niet sneller afvallen, maar het omgekeerde geldt wel: gebrek aan calcium belemmert het afvallen.

MAGNESIUM

Magnesium helpt de spieren te ontspannen en spierkrampen te voorkomen.

LAXEERMIDDEL OF EXTRA VEZELS

Deze helpen om de stoelgang weer in het normale ritme te krijgen.



TIP

Neem niet alle vitaminen en mineralen tabletten tegelijk in, verdeel ze liever over de dag. Je lichaam kan ze dan beter opnemen.

Reacties van je lichaam

Als reactie van je lichaam op een veranderd eetpatroon, kun je tijdens de eerste dagen van het Proday-dieet wat ongemakken ervaren. Dit zijn normale verschijnselen die na een paar dagen vanzelf verdwijnen. En vaak kun je ze ook zelf verhelpen.

OBSTIPATIE

In het begin van het dieet kun je verstopping in de darmen krijgen. Dat komt omdat je anders gaat eten en minder vezels binnenkrijgt. Veel drinken, voldoende verse groenten eten, 1 eetlepel olijfolie en beweging kunnen dit ongemak aanzienlijk verlichten.

HOOFDPIJN, VERMOEIDE SPIEREN

Als je het proteïenedieet twee tot drie dagen strikt volgt, kun je verschijnselen krijgen die lijken op een lichte griep. Denk aan hoofdpijn, vermoeide spieren en vermoeidheid. Dit is een teken dat je lichaam overschakelt van een koolhydratenverbranding naar een vetverbranding. Na een paar dagen verdwijnen deze klachten vanzelf. Zorg dat je voldoende drinkt, vitamines slikt en voldoende groenten eet. Neem eventueel een paracetamol in. Houden de klachten aan of vertrouw je de klachten niet, neem dan contact op met je arts.

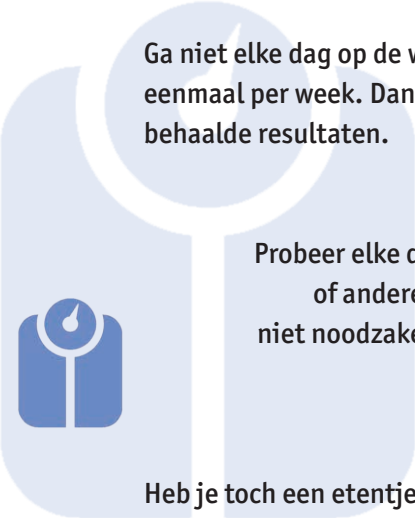
SLECHTE ADEM

Als bijwerking van de vetverbranding kan je adem wat gaan ruiken. Drink veel water of groene thee en neem eventueel een suikervrij mintje of kauwgom.

SPIERKRAMPEN

Als je veel vocht verliest, verlies je ook zouten en hierdoor kun je spierkrampen krijgen. Om dit te voorkomen of verhelpen kun je supplementen met kalium, calcium en magnesium innemen. In onze webshop zijn diverse producten verkrijgbaar.

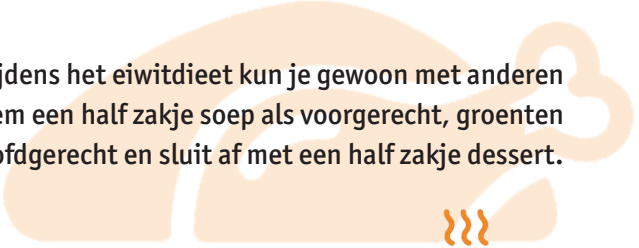
Slimme tips



Ga niet elke dag op de weegschaal staan, maar weeg je eenmaal per week. Dan ben je zeker tevreden over de behaalde resultaten.

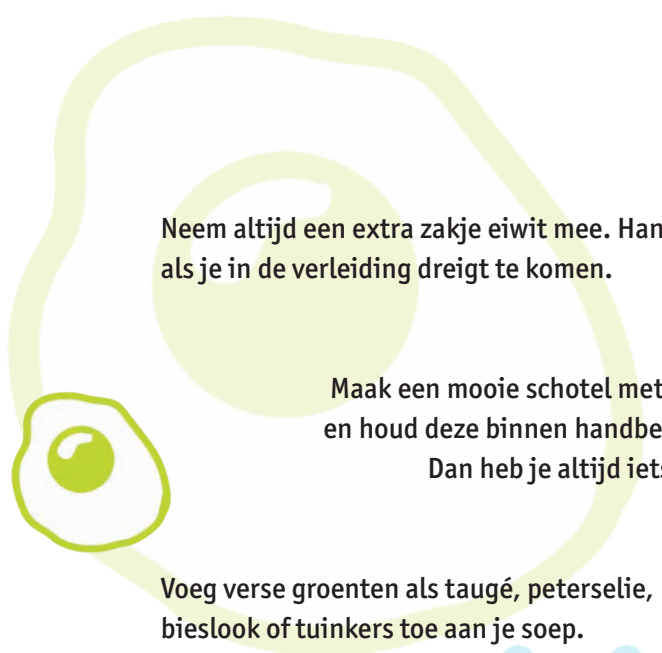
Probeer elke dag minstens dertig minuten te wandelen of andere lichaamsbeweging te nemen. Sporten is niet noodzakelijk maar versnelt het afslankproces wel. Je verbruikt dan meer calorieën.

Heb je toch een etentje? Neem dan een half uur voor de maaltijd een shake, een eiwitreep of een paar glazen water om de trek te stillen. Kies voeding die in het dieet is toegestaan, bij voorkeur de toegestane groenten, en vermijd sauzen, brood, frituurgerechten en zoetigheden.



Ook tijdens het eiwitdieet kun je gewoon met anderen aan tafel. Neem een half zakje soep als voorgerecht, groenten als hoofdgerecht en sluit af met een half zakje dessert.

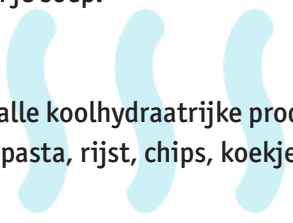




Neem altijd een extra zakje eiwit mee. Handig voor als je in de verleiding dreigt te komen.

Maak een mooie schotel met toegestane rauwkost en houd deze binnen handbereik of in de koelkast. Dan heb je altijd iets te eten voorhanden.

Voeg verse groenten als taugé, peterselie, bieslook of tuinkers toe aan je soep.



Vermijd alle koolhydraatrijke producten zoals brood, pasta, rijst, chips, koekjes, friet, etc.

Drink koffie en thee zonder suiker. Je mag 1-2 glazen light frisdrank per dag.



TIP

Gebruik de weekplanner op de Proday-website, dan heb je een programma op maat. Kijk voor meer tips op onze website!

Groentewijzer

Hieronder een handig overzicht waarin je kunt zien welke groenten je wel en welke groenten je (beter) niet kunt eten tijdens het proteïnedieet. Eet ze rauw, gekookt, gestoomd, uit de wok, uit de oven, gegrild, gestoofd of in de soep, net wat jij lekker vindt.

DEZE GROENTEN MAG JE ONBEPERKT ETEN

andijvie	chinese kool	sla (alle soorten)
augurken zuur	lollo biondo	spinazie
broccoli	lollo rosso	tuinkers
cantharellen	paksoi	witlof
champignons	postelein	zuurkool

VAN DEZE GROENTEN MAG JE TOT 200 GRAM PER DAG ETEN

asperges	koolrabi	tauge
aubergine	paprika (groen)	tomaten
bleekselderij	rabarber	tuinboon
groene kool	snijbonen	venkel
komkommer	sojascheuten	waterkers

VAN DEZE GROENTEN MAG JE TOT 100 GRAM PER DAG ETEN

alfalfa	kappertjes	radijs
bamboescheuten	knolselder	rode kool
bloemkool	paprika geel/rood	snijbiet
boerenkool	prei	spitskool
courgette	raapstelen	witte kool

DEZE GROENTEN KUN JE BETER VERMIJDEN

aardappelen	linzen	schorseneer
artisjok (harten)	mais	sperzieboon
bruine bonen	olijven	spruitjes
doperwten	pastinaak	sugarnaps
flageolet	peultjes	witte bonen
haricot verts	pompoen	wortel
kapucijners	rode biet	zeekraal
kikkererwten	rode bonen	zoete aardappelen
koolraap	savooiekool	(zoete) ui

TOEGESTANE DRESSINGS

- azijn
- bouillon
- citroen/limoensap
- mosterd
- olijfolie (1 el)
- kant-en-klare dressings zonder suiker en minder dan 2 gram

TOEGESTANE DRANKEN

- water (eventueel met een schijfje limoen/citroen)
- mineraal water
- thee
- koffie, eventueel met een scheutje ongezoete sojamelk
- licht dranken (gezoet met zoetstof)
- ongezoete sojamelk
- kant-en-klare dressings zonder suiker en minder dan 2 gram koolhydraten en vetten (bijvoorbeeld Kikkoman saus)



protein for every day
proday

Proday bv - Marie Curieweg 1 unit B - 6045 GH - Roermond (NL)
info@proday.nl - www.proday.nl - www.proday.be
© Copyright Proday bv