

A woman with long dark hair, wearing a grey cardigan over a black top, is standing in a kitchen. She is focused on cutting a red bell pepper on a white cutting board. The kitchen counter is cluttered with fresh produce, including a green tomato, several red tomatoes, a yellow squash, and green onions. In the background, there are white kitchen cabinets, a stainless steel kettle, and a white mug with a smiley face. The lighting is warm and natural, suggesting a bright day.

proday

Een **gezonde leefstijl**  
voor iedereen



# INHOUDSOPGAVE

Bereik een gezonde leefstijl	<b>3</b>
Dáárom werkt het	<b>4</b>
Starten met het proteïnedieet	<b>7</b>
De vier fasen van het proteïnedieet	<b>10</b>
Fase 1: Powerstartfase	<b>12</b>
Groentewijzer fase 1	<b>14</b>
Fase 2: Combi fase	<b>16</b>
Groentewijzer fase 2	<b>18</b>
Fruitwijzer fase 2	<b>19</b>
Fase 3: Overgangsfase	<b>20</b>
Fruitwijzer fase 3	<b>22</b>
Fase 4: Gezonde leefstijl fase	<b>24</b>
Tips om niet terug te vallen in oude gewoonten Toegestane vlees, vis en vleesvervangers	<b>27</b>
Extra vitaminen en mineralen	<b>28</b>
Reacties van je lichaam	<b>30</b>
Voor wie is het proteïnedieet niet geschikt?	<b>31</b>

# BEREIK EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Wil jij je gezonder en fitter voelen? Met het proteïnedieet van Proday bereik je op een verantwoorde manier een gezonde leefstijl. De vier fasen van het dieet brengen je langzaam naar een gezondere manier van eten, waardoor je dit ook makkelijker vol blijft houden na het dieet. Dankzij de makkelijk en snel te bereiden proteïne producten hoef je geen ingewikkelde recepten te volgen. Hoe fijn is dat!

Een gezonde leefstijl bereik je 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. Plezier is de beste garantie om het vol te houden. En natuurlijk kun je voor vragen en tips altijd terecht bij onze online diëtist.

Wij wensen je veel succes!

Team Proday

Blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes, interessante blogs, tips en veel meer!



[prodayproteine](https://www.facebook.com/prodayproteine)



[@proday.nl](https://www.instagram.com/proday.nl)

# DÁÁROM WERKT HET

Met Proday start je makkelijk en bereik je op een verantwoorde manier een gezonde leefstijl. Je volgt de vier fasen zodat je op een langzame en gestructureerde manier je streefgewicht bereikt. Ook kun je advies inwinnen bij onze online diëtist. Dit verkleint ook de kans op een terugval na het dieet omdat je tijdens het dieet verantwoorde voedingskeuzes hebt leren maken en precies weet wat jij dagelijks nodig hebt. Je gaat veel eiwitten eten en minder koolhydraten, vetten en suiker. Allereerst is het belangrijk om te weten hoe je lichaam functioneert.

## Hoe ontstaat overgewicht eigenlijk?

Ons lichaam heeft brandstof (ofwel energie, uitgedrukt in calorieën) nodig om te functioneren. Deze brandstof wordt gehaald uit voeding en is nodig om ons hart te laten kloppen, ons warm te houden, ons eten te verteren en om te bewegen. Deze brandstof haalt ons lichaam uit koolhydraten, eiwitten en vetten die te vinden zijn in voedingsmiddelen die we dagelijks eten. De hoeveelheid brandstof die we binnenkrijgen via deze voedingsmiddelen is afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten er in deze producten zit.

Zo leveren 1 gram koolhydraten en 1 gram eiwitten beide 4 calorieën op, terwijl vet maar liefst 9 calorieën per gram oplevert.

Voor het gewicht maakt het geen verschil welke voedingsstoffen de calorieën leveren: elke calorie telt.

Als we een gezonde leefstijl willen bereiken, moeten we minder calorieën binnenkrijgen dan dat we verbanden!

## Voorbeeld

Als we dagelijks 2000 calorieën nodig hebben, maar we eten er 2500, dan krijgen we dagelijks 500 calorieën te veel binnen. Om 1 kilogram (aan vet) aan te komen moeten we ongeveer 7000 calorieën meer eten dan het lichaam nodig heeft. Dit betekent dat wanneer iemand 500 calorieën per dag meer eet, deze persoon in (7000:500) 14 dagen (twee weken) 1 kilogram is aangekomen!

## We eten te veel

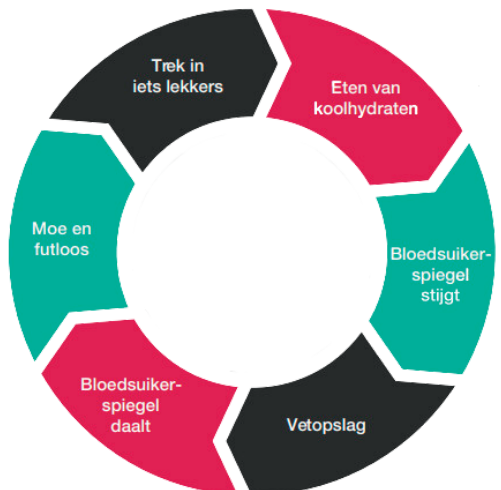
Natuurlijk heeft het lichaam voldoende brandstof nodig om te blijven functioneren. Helaas bestaat ons westerse voedsel voor een groot deel uit producten die veel te veel calorieën, suikers en vetten bevatten en maar weinig gezonde voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Doordat we deze calorierijke voedingsmiddelen te veel eten, krijgen we meer energie binnen dan we verbruiken. De energie die “over blijft” slaat het lichaam op in vet. Wanneer dit langere tijd achter elkaar gebeurt neemt ons lichaamsgewicht toe.

## Koolhydraten

Koolhydraten Als we gezond willen eten is het goed om niet te veel koolhydraten te nemen. Koolhydraten zitten in gezonde producten zoals volkorenbrood, rijst, pasta en aardappelen, maar ook in de ongezondere producten zoals snoep, frisdrank en koek. Het lichaam ziet echter geen verschil in de koolhydraten, maar het gaat hier vooral om het aantal calorieën. Snoep, koek en frisdrank leveren namelijk veel energie, maar weinig andere nuttige voedingsstoffen. Daarnaast zorgen koolhydraten uit snoep, frisdrank en koek ervoor dat de bloedsuikerspiegel snel stijgt, hierdoor krijg je snel energie, maar deze energie is ook snel weer weg. Hierdoor krijg je al snel weer trek in iets lekkers! Dit noemen we snelle koolhydraten, deze kun je beter vermijden. Als je koolhydraten wilt eten, kies dan voor langzame koolhydraten

met veel voedingsvezels en een relatief laag effect op de bloedsuikerspiegel, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Eiwitten hebben daarentegen geen invloed op de bloedsuikerspiegel, wat ervoor zorgt dat er veel minder schommelingen zullen zijn.

In het figuur is uitgebeeld wat er gebeurt als je te vaak, te veel koolhydraten eet. Doorbreek de vicieuze cirkel. Het proteïnedieet van Proday helpt je hierbij!



## Eiwitten

Wel is het goed om voldoende eiwitten te eten. Eiwitten worden door het lichaam namelijk wat minder snel opgenomen als brandstof. Doordat eiwitten als brandstof geleidelijk in het bloed worden opgenomen, zorgt het ervoor dat je minder zin hebt om iets te eten. Daarnaast zorgen eiwitten voor de bouw en herstel van cellen, spieren en andere weefsels in ons lichaam. Omdat je veel eiwitten eet, verbrandt je lichaam geen eiwitten uit je spieren en blijft je spiermassa intact.

## Ketose

Als het lichaam te weinig koolhydraten binnenkrijgt, schakelt het om naar vetverbranding. Het lichaam raakt dan in staat van ketose. Normaal gesproken halen we onze energie uit koolhydraten, maar als deze te weinig aanwezig zijn in het lichaam, worden vetten in de lever omgezet in ketonen. Een deel hiervan wordt gebruikt om het lichaam te voorzien van energie en een ander deel wordt door de urine uitgescheiden. Doordat een deel door de urine wordt uitgescheiden, kun je meten of het lichaam in staat van ketose is.

Als je minder dan 45 gram koolhydraten per dag eet, zal het lichaam na 2 à 3 dagen omschakelen van koolhydraatverbranding naar vetverbranding. Als je wilt weten of jouw lichaam in ketose is, is het verstandig om na 2 dagen te meten of je lichaam in ketose is. Door middel van deze ketocheck kun je zelf meten of je lichaam in ketose is.

Je kunt deze teststaafjes kopen op onze website.

## Voor wie is het proteïnedieet geschikt?

Iedereen met een normale gezondheid kan het proteïnedieet volgen. Overleg bij twijfel altijd eerst met je huisarts. Het proteïnedieet is niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, jongeren onder 18 jaar en personen met nier/of leveraandoeningen. Heb je diabetes type 1 of 2? Overleg dan altijd met je huisarts. Heb jij een andere klacht of aandoening? Bekijk dan onze uitgebreide lijst op pagina 31 om te weten of het proteïnedieet voor jou geschikt is



# STARTEN MET HET PROTEÏNEDIET

Om goed te beginnen met het proteïnedieet moeten de volgende stappen gevolgd worden:

## 1. BMI berekenen

Wij hebben op onze website een handige calculator ontwikkeld waarmee je direct ziet wat de waarde van je BMI is.

Je berekent je BMI door je lengte en gewicht in te vullen. Nadat je jouw BMI waarde weet, weet je direct of je moet afvallen of een gezond gewicht hebt.

Bereken je BMI via [www.proday.nl/bmi-berekenen](http://www.proday.nl/bmi-berekenen)

## 2. Eiwitbehoefte berekenen

De volgende stap is het berekenen van je eiwitbehoefte. Je moet hier zowel je minimale als je maximale eiwitbehoefte berekenen.

**Minimale eiwitbehoefte** Is je BMI 27 of lager? Dan houd je je huidige gewicht aan als minimale eiwitbehoefte.

Is je BMI hoger dan 27? Dan gebruik je de volgende formule: je lengte x je lengte x 27 = jouw minimale eiwitbehoefte

Je gebruikt altijd het getal 27 om, een BMI hoger dan 27, mee te vermenigvuldigen. Dus ook als je BMI bijvoorbeeld 29 of 32 is, gebruik je het getal 27 in je berekening.

## 3. Aantal producten bepalen

Je hebt jouw eiwitbehoefte bepaald. Nu weet je hoeveel proteïne producten je per dag nodig hebt in fase 1:

Eiwitbehoefte is lager dan 60g:  
4 proteïne producten per dag

Eiwitbehoefte is tussen 60-80g:  
5 proteïne producten per dag

Eiwitbehoefte is hoger dan 80g:  
6 proteïne producten per dag



# DE **VIER FASEN** VAN HET PROTEÏNEDIET

Het proteïnedieet bestaat uit vier fasen. Je start met de Powerstartfase en maakt stapsgewijs de overgang naar een gezonder eetpatroon. Voor je het weet verdwijnt de drang naar veel en ongezond eten!

Voordat je begint aan het dieet is het belangrijk om je doel te bepalen. Hoeveel wil je afvallen? Hieronder zie je hoe de verschillende fasen zijn opgebouwd en nemen we Nienke die 10 kilo wil afvallen als voorbeeld.





# FASE 1

## POWERSTART FAST

### 60% VAN JE TOTALE DOEL

- Eet drie proteïne maaltijden en twee tot drie proteïne tussendoortjes per dag (afhankelijk van je eiwitbehoefte) bestaande uit onze Proday proteïne producten
- Je mag 2 keer 200 gram groenten per dag eten
- Eet max. 45 gram koolhydraten per dag

Nienke wil 10 kilo afvallen.  
60% van 10 kilo is  $10 \times 0,6 = 6$  kilo.

Wanneer Nienke 6 kilo is afgevallen, mag ze doorgaan met fase 2.



Je start met de strengste fase van het dieet waarin je 60% van je doel wil bereiken. Je eet vier, vijf of zes Proday proteïne producten per dag (afhankelijk van je berekende eiwitbehoefte) en laat de koolhydraten, vetten en suikers die je vetverbranding verstoren staan. Het is even een overgang en de eerste twee of drie dagen kun je het even zwaar hebben, maar dit went dus houd vol!

### Tips

- Eet om de minimaal twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet niet minder dan 4 proteïne producten per dag. Je krijgt anders te weinig calorieën binnen, waardoor de kans dat je andere, ongezonde producten gaat eten groter is. Dit zal ervoor zorgen dat je je doel niet gaat bereiken.
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten. Groenten kun je bij de maaltijd eten, maar ook tussendoor als je trek krijgt.
- Slik dagelijks multivitaminen en kalium. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag bij het bereiden van de groenten om obstipatie te voorkomen.
- Je mag zwarte koffie en thee zonder melk en suiker drinken.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.



Afhankelijk van jouw berekende eiwitbehoefte kan het zijn dat je maar 4 of juist 6 proteïne producten moet eten. Bekijk hieronder de opties:

- Bij vier proteïne producten: één proteïne product minder
- Bij zes proteïne producten: één extra proteïne product bijvoorbeeld een shake, omelet of soep

### **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! Zodra je op 60% van je einddoel zit, ga je door naar fase 2.

### **Heb je toch een etentje in een restaurant?**

Neem dan een half uur voor de maaltijd een eetlustremmer om de lekkere trek te stillen.

Kies in het restaurant voeding die in het dieet is toegestaan, bij voorkeur de toegestane groenten.

Vermijd sauzen, brood, frituurgerechten en zoetigheden.

# Groentewijzer fase 1

De hoeveelheid die je achter de groenten ziet staan, is de hoeveelheid koolhydraten per 100 gram. De groenten uit de verschillende kolommen mogen gecombineerd worden, mits je per dag niet boven de 45 gram koolhydraten uitkomt. Het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten.

## Onbeperkt toegestaan

Sterkers 0,0 g	Sla 0,3 g	Spinazie (vers) 0,9 g
Tuinkers 0,0 g	Champignons 0,4 g	Augurken (zuur) 1,0 g
Waterkers 0,0 g	Zuurkool 0,6 g	Cantharellen 1,0 g
Rucola 0,1 g	Veldsla 0,7 g	Postelein 1,0 g
Kropsla 0,3 g	Broccoli 0,8 g	Raapstelen 1,0 g

## Maximaal 400 g per dag

Spinazie (diepvries) 1,1 g	Zeekraal 1,5 g	Koolraap 2,0 g
Andijvie 1,2 g	Ijsbergsla 1,7 g	Pompoen 2,0 g
Komkommer 1,3 g	Asperges (blik, glas) 1,9 g	Rabarber 2,0 g
Spinazie (glas, blik) 1,3 g	Bleekselderij 2,0 g	Snijbonen (vers) 2,0 g
Paksoi 1,4 g	Chinese kool 2,0 g	Venkel 2,0 g

## Maximaal 200 g per dag

Rode sla 2,3 g	Aubergine 3,0 g	Boerenkool 4,0 g
Snijbonen (blik, glas) 2,3 g	Rode kool (vers) 3,0 g	Groene kool 4,0 g
Witlof 2,4 g	Savooiekool 3,0 g	Koolrabi 4,0 g
Groene paprika 2,5 g	Snijbiet 3,0 g	Radijs 4,0 g
Alfalfa 2,7 g	Tomaat 3,1 g	Spitskool 4,0 g
Taugé 2,7 g	Amsoi 3,2 g	Tuinbonen 4,0 g
Bloemkool 2,9 g	Prei 3,8 g	Witte kool 4,0 g
Asperges (vers) 3,0 g	Gele paprika 3,9 g	

## Maximaal 100 g per dag

Rode paprika 4,3 g	Knolselderij 5,0 g	Sperziebonen 5,0 g
Courgette 5,0 g	Peultjes 5,0 g	Sugarsnaps 5,0 g

## Vermijden

Artisjok	Kikkererwten	Spruitjes
Augurken (zoetzuur)	Linzen	Uien
Bamboespruiten	Mais	Witte bonen
Bruine bonen	Rode biet	Wortelen
Doperwten	Pastinaak	Zilverui (zoetzuur)
Kapucijners	Rode kool (glas, blik)	
Kidneybonen	Schorseneer	



# FASE 2 COMBI FASE

## 85% VAN JE TOTALE DOEL

- Eet drie proteïne maaltijden en één, twee of drie proteïne tussendoortjes per dag (afhankelijk van je eiwitbehoefte) bestaande uit onze Proday proteïne producten
- Het proteïne product voor jouw avondmaaltijd vervalt en dit mag je vervangen door 100 gram vlees, vis of een vleesvervanger
- Ook in deze fase mag je 2 keer 200 gram groenten per dag eten
- Daarnaast mag je ook weer 100 ml magere zuivel, 20 gram magere kaas en een portie fruit eten
- Eet max. 45 gram koolhydraten per dag

Op de volgende pagina's vind je terug welke groenten en fruitsoorten je mag eten tijdens fase 2. Neem een kijkje op pagina 28 voor de toegestane vlees, vis en vleesvervangers. Dit overzicht is geldig vanaf fase 2. Ben je in fase 1 begonnen met 4 proteïne producten? Dan mag je in fase 2 nog 3 proteïne producten eten.

Dit betekent dat je één proteïne product moet laten liggen uitgaande van bovenstaand schema. Ben je in fase 1 begonnen met 6 proteïne producten? Dan mag je in fase 2 nog 5 proteïne producten eten. Uitgaande van bovenstaand schema mag jij dus nog één extra proteïne product nemen, bijvoorbeeld een shake, omelet of soep.



Het proteïne product voor de avondmaaltijd vervalt en in plaats daarvan eet je een mager stukje vlees, vis of vleesvervanger van 100 gram of twee eieren. Vanaf fase 2 mag je ook weer fruit, magere zuivel en magere kaas eten, al dan wel in een beperkte hoeveelheid. Op de volgende pagina vind je de fruitwijzer terug. Dit is een lijst met toegestaan fruit welke je mag eten tijdens het dieet en in welke hoeveelheid.

### Tips

Eet drie, vier of vijf proteïne producten per dag (afhankelijk van je berekende eiwitbehoefte).

Eet om de minimaal 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 maximaal 100 gram of twee eieren. De vlees-, vis- en vegawijzer vind je terug op pagina 28.

- Eet nog geen brood, aardappelen, pasta of rijst. Wij hebben eiwitrijke pasta, rijst en brood in ons assortiment met een verlaagd gehalte in koolhydraten die je kunt eten om normale pasta, rijst en brood mee te vervangen.

- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten.

- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.

- Slik dagelijks multivitaminen en kalium. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.

- Je mag zwarte koffie en thee zonder melk en suiker drinken.

- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.

## Groentewijzer fase 2

De hoeveelheid die je achter de groenten ziet staan, is de hoeveelheid koolhydraten per 100 gram. De groenten uit de verschillende kolommen mogen gecombineerd worden, mits je per dag niet boven de 45 gram koolhydraten uitkomt. Het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten.

### Onbeperkt toegestaan

Sterkers 0,0 g	Spinazie (vers) 0,9 g	Zeekraal 1,5 g
Tuinkers 0,0 g	Augurken (zuur) 1,0 g	Ijsbergsla 1,7 g
Waterkers 0,0 g	Cantharellen 1,0 g	Asperges (blik, glas) 1,9 g
Rucola 0,1 g	Postelein 1,0 g	Bleekselderij 2,0 g
Kropsla 0,3 g	Raapstelen 1,0 g	Chinese kool 2,0 g
Sla 0,3 g	Spinazie (diepvries) 1,1 g	Koolraap 2,0 g
Champignons 0,4 g	Andijvie 1,2 g	Pompoen 2,0 g
Zuurkool 0,6 g	Komkommer 1,3 g	Rabarber 2,0 g
Veldsla 0,7 g	Spinazie (glas, blik) 1,3 g	Snijbonen (vers) 2,0 g
Broccoli 0,8 g	Paksoi 1,4 g	Venkel 2,0 g

### Maximaal 400 g per dag

Rode sla 2,3 g	Aubergine 3,0 g	Boerenkool 4,0 g
Snijbonen (blik, glas) 2,3 g	Rode kool (vers) 3,0 g	Groene kool 4,0 g
Witlof 2,4 g	Savooiekool 3,0 g	Koolrabi 4,0 g
Groene paprika 2,5 g	Snijbiet 3,0 g	Radijs 4,0 g
Alfalfa 2,7 g	Tomaat 3,1 g	Spitskool 4,0 g
Taugé 2,7 g	Amsoi 3,2 g	Tuinbonen 4,0 g
Bloemkool 2,9 g	Prei 3,8 g	Witte kool 4,0 g
Asperges (vers) 3,0 g	Gele paprika 3,9 g	

### Maximaal 200 g per dag

Rode paprika 4,3 g	Knolselderij 5,0 g	Sperziebonen 5,0 g
Courgette 5,0 g	Peultjes 5,0 g	Sugarsnaps 5,0 g

### Maximaal 100 g per dag

Spruitjes 5,2 g	Rode biet 6,0 g	Rode kool (glas, blik) 7,9 g
Augurken (zoetzuur) 5,3 g	Uien 6,6 g	Artisjok 9,5 g
Wortelen 5,6 g	Zilverui (zoetzuur) 6,9 g	

### Vermijden

Bamboespruiten	Kikkererwten	Schorseneer
Bruine bonen	Linzen	Uien
Doperwten	Mais	Witte bonen
Kapucijners	Pastinaak	Kidneybonen

## Fruitwijzer fase 2

Vanaf fase 2 in het proteïnedieet mag je elke dag fruit eten. Bekijk onderstaande lijst om te zien hoeveel je van een bepaalde fruitsoort mag eten in fase 2. Koop fruit altijd vers of ingevroren, nooit gedroogd of in blik.

### Max. 100 g per dag

Aalbessen/rode bessen  
Citroen (2 stuks)  
Cranberries  
Frambozen

### Max. 75 g per dag

Aardbeien  
Bosbessen  
Bramen  
Grapefruit (1 halve)  
Meloen (honing, cantaloupe)  
Nectarine (1 halve)  
Passievrucht (5 stuks)

### Max. 50 g per dag

Abrikoos (2 stuks)  
Avocado (1 kwart)  
Limoen (1 stuk)  
Mandarijn (1 halve)  
Olijven  
Papaja  
Perzik (1 halve)  
Pruim (1 stuk)  
Rode bessen  
Sinaasappel (1 kwart)  
Zwarte bessen  
Watermeloen

### Max. 25 g per dag

Ananas  
Appel (1 kwart)  
Blauwe bessen  
Dadels (2 stuks)  
Granaatappelpitjes  
Guave (1 halve)  
Kersen  
Kiwi (1 halve)  
Lychee (1 stuk)  
Mango

### Vermijden

Banaan  
Carambola/sterfruit  
Kaki/sharonfruit  
Peer  
Vijg







# FASE 3

# OVERGANGSFASE

## 100% VAN JE TOTALE DOEL

Vanaf fase 3 is het toegestaan om alle soorten groenten te eten. Het is nog niet toegestaan om alle soorten fruit te eten, op de volgende pagina vind je de fruitwijzer voor fase 3 terug. Neem een kijkje op pagina 28 voor de toegestane vlees, vis en vleesvervangers. Dit overzicht is geldig vanaf fase 2.

Zodra je 100% van je doel hebt bereikt, ga je door naar fase 4 om jouw gezonde leefstijl voort te zetten.

- Je vervangt het proteïne product van het ontbijt en de lunch door een regulier ontbijt en lunch. Bijvoorbeeld brood of magere zuivel met wat fruit
- Je krijgt in fase 3 ongeveer 75 gram koolhydraten binnen per dag
- In fase 3 behaal je jouw streefgewicht en dus 100% van je totale doel

Op de volgende pagina's vind je terug welke groenten en fruitsoorten je mag eten tijdens fase 2. Neem een kijkje op pagina 28 voor de toegestane vlees, vis en vleesvervangers. Dit overzicht is geldig vanaf fase 2. Ben je in fase 1 begonnen met 4 proteïne producten? Dan mag je in fase 2 nog 3 proteïne producten eten.

Nienke is al 8,5 kilo afgevallen!

Haar totale doel is 10 kilo dus ze is er bijna. In de derde fase moet ze 100% van haar totale doel bereiken.

Dit betekent dat ze nog 1,5 kilo moet afvallen om haar streefgewicht te bereiken.



Zodra je 85% van je doel hebt bereikt, ga je door naar fase 3. Hier vervalt het proteïne product voor het ontbijt en in plaats daarvan neem je een ontbijt met volkoren brood en beleg, of een zuivelproduct met wat fruit. Ook vervang je het proteïne product van de lunch voor een reguliere lunch. Je gaat dus geleidelijk weer wat koolhydraten toevoegen aan je dieet. In deze fase is je doel om je streefgewicht te bereiken en dus 100% van je totale doel te behalen.

### Tips

- Eet drie, vier of vijf proteïne producten per dag (afhankelijk van je berekende eiwitbehoefte). Eet om de minimaal 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 maximaal 100 gram of twee eieren. De vlees-, vis- en vegawijzer vind je terug op pagina 28.
- Eet nog geen brood, aardappelen, pasta of rijst. Wij hebben eiwitrijke pasta, rijst en brood in ons assortiment met een verlaagd gehalte in koolhydraten die je kunt eten om normale pasta, rijst en brood mee te vervangen.
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks multivitaminen en kalium. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.
- Je mag zwarte koffie en thee zonder melk en suiker drinken.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.

## Fruitwijzer fase 3

Bekijk onderstaande lijst om te zien hoeveel je van een bepaalde fruitsoort mag eten in fase 3. Koop fruit altijd vers of ingevroren, nooit gedroogd of in blik.

### Max. 250 g per dag

Aalbessen/rode bessen  
Aardbeien  
Bosbessen  
Bramen  
Citroen (4 stuks)  
Cranberries  
Frambozen  
Grapefruit (1,5 stuks)  
Meloen (honing, cantaloupe)  
Nectarine (2 stuks)  
Passievrucht (16 stuks)

### Max. 200 g per dag

Abrikozen (9 stuks)  
Carambola/sterfruit (1 stuk)  
Limoen (3 stuks)  
Papaja  
Perzik (2 stuks)  
Rode bessen/  
vossenbessen  
Sinaasappel (1 stuk)  
Watermeloen  
Zwarte bessen

### Max. 150 g per dag

Blauwe bessen  
Guave (1,5 stuks)  
Mandarijn (2 stuks)  
Kersen  
Peer (1 halve)  
Pruimen (4 stuks)

### Max. 100 g per dag

Ananas  
Appel (1 stuks)  
Kiwi (1,5 stuks)  
Granaatappelpitjes  
Lychee (4 stuks)  
Mango

### Max. 50 g per dag

Avocado (1 kwart)  
Banaan (1 halve)  
Dadels (9 stuks)  
Kaki/sharonfruit (1 halve)  
Olijven  
Vijgen (1 stuks)





# FASE 4

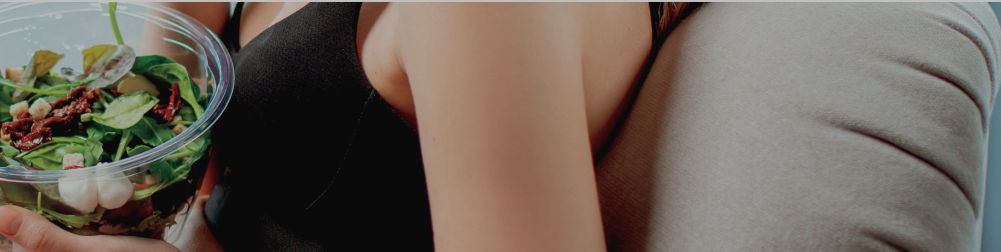
# GEZONDE LEEFSTIJL

## JE NIEUWE LEEFSTIJL

Je hebt je streefgewicht bereikt, gefeliciteerd! Nu is het tijd om je balans te vinden in je nieuwe leefstijl waardoor jij op gewicht blijft. Wij raden aan om wel nog 1 à 2 proteïne producten per dag te blijven eten om te voorkomen dat je gaat snacken. Daarnaast mag je de hoeveelheden langzaam gaan ophogen en weer alle gezonde voeding eten, uiteraard wel gevarieerd en met mate. Wij zetten nog een aantal tips op een rijtje die je kunnen helpen bij het volgen van een gezonde leefstijl.

### Tips

- Je mag koffie en thee met een kleine hoeveelheid melk drinken. Suiker raden we niet aan omdat dit niet past binnen een gezonde leefstijl.
- Eet per dag minimaal 250 gram groenten.
- We raden aan om niet meer dan 3 of 4 opscheplepels rijst, pasta of aardappelen te eten tijdens het diner.
- Per dag mag je 15-25 gram ongezouten noten eten.
- Eet niet meer dan maximaal 3 porties zuivel op een dag.
- Eet maximaal 40 gram smeer- en bereidingsvetten per dag.
- Eet nog één of twee proteïne producten per dag om te voorkomen dat je gaat snacken.
- Eet om de minimaal twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop.



## Moeilijk om de juiste voedingskeuzes te maken?

Wij noemen wat voorbeelden die geschikt zijn voor een gezonde leefstijl!

### Kaas

- 20+ of 30+ kaas
- 15+ of 20+ Smeerkaas
- Cottagecheese (hüttenkäse)
- Zuivelspread light

### Vleeswaren

- Achterham
- Fricandeau
- Kalkoenfilet
- Kipfilet
- Rauwe ham
- (Runder)rookvlees

### Sauzen

- Verdunde jus (1/3 vet en 2/3 water)
- Ketjap of sojasaus
- Mosterd
- Magere sladressing
- Piccalilly
- Rode sauzen (zoals tomatensaus, ketchup, curry)

### Vlees

- Biefstuk of rosbeef
- Fricandeau
- Runderrollade
- Magere runderlappen
- Tartaar
- Varkensfiletlappen of varkenshaas

### Vis

- Alle verse vis
- Vis uit de diepvries (zoals kabeljauw, schol, witvis, zalm)
- Scampi's of garnalen
- Mosselen

Let op: kies de varianten waar de minste suikers en vetten inzitten!

## TIPS TEGEN OUDE GEWOONTEN

- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.
- Houd je eetpatroon aan: vijf à zes eetmomenten op een dag.
- Blijf veel groenten eten (min. 250 gram), aangevuld met eiwitrijke producten zoals vis, mager vlees, kip en magere zuivel.
- Kies voor langzame koolhydraten zoals volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst. Eet ze met mate.
- Zoetstoffen mogen, maar gebruik ze met mate.
- Blijf Proday proteïne producten gebruiken voor eiwitrijke tussendoortjes. Deze voorkomen dat je tussen de maaltijden door gaat snacken. Neem bijvoorbeeld in de ochtend een shake en neem 's middags een lekkere crunch reep.
- Ga weer wat intensiever sporten. We raden aan om minstens dertig minuten per dag matig intensief te bewegen. Wandelen of fietsen vallen hier ook onder.
- Let niet alleen op je voeding, maar ook op de producten die je drinkt

## WAT KAN IK DRINKEN?

Heb je tijdens het ontbijt zin in een kopje koffie? Gezonde volwassenen kunnen ongeveer gemiddeld 400 milligram cafeïne per dag innemen zonder dat er negatieve effecten te verwachten zijn. Dat komt ongeveer neer op maximaal ongeveer 4 kopjes koffie per dag.

Soms heb je naast koffie, thee en water eens zin in wat anders. Dat kan! Ook tijdens het proteïedieet. Denk bijvoorbeeld aan water met een smaakje, voeg eens een schijfje citroen of sinaasappel in je water. Ook suikervrije ranja kun je drinken met mate en af en toe een glaasje light frisdrank.

Heb je in het weekend zin in een glaasje alcohol? Wij zetten diverse dranken voor je op een rijtje zodat je een bewuste keuze kan maken. Het behouden van een gezonde leefstijl gaat erom dat je in balans blijft. Dus wanneer je bijvoorbeeld 's avonds een wijntje neemt kun je beter de volgende dag een sneetje brood laten liggen. Zo blijf je in balans.

Droge witte wijn: ± 101 kcal

Rosé wijn: ± 107 kcal

Rode wijn: ± 123 kcal

Zoete witte wijn: ± 144 kcal

Bier, oud bruin: ± 84 kcal

Bier, pils: ± 99 kcal

Bovenstaande aantallen zijn een indicatie van één glas maar kunnen eventueel afwijken afhankelijk van soort en hoeveelheid.

# Toegestane vlees, vis en vleesvervangers

fase 2, 3 en 4

Kalf	Rund	Varken
Blinde vink	Baklap	Filet
Entrecote	Biefstuk	Fricandeau
Fricandeau	Braadlap	Gehakt
Lap, mager	Entrecote	Hamlap
Lever	Klapstuk	Karbonade/kotelet
Oester	Lever	Lever
Riblap	Nier	Nier
Schenkel	Ossenhaas/tournedos	Oester
Schnitzel ongepaneerd	Poulet	Poulet
Sukadelappen	Rollade	
	Rosbief	
	Tartaar	

Kip	Wild	Lam
Bout/poot zonder vel	Haas	Nier
Kalkoen/kipfilet	Konijn	Schouder
Lever		
Rollade		

Vis	Schaal- en schelp	Vega
Ansjovis	Garnalen	Ei (2 stuks)
Forel	Gamba	Seitan
Haring	Inktvis	Tahoe
Heilbot	Krab	Tempé
Kabeljauw	Kreeft	Tofu
Koolvis	Rivierkreeftjes	Vegetarische filet
Poon	Sint Jacobsschelpen	Vegetarisch gehakt
Schar	Surimi	Vegetarische kipstukjes
Schol		
Stokvis		
Tilapia		
Tonijn		
Tong		
Wijting		
Zalm		
Zalmforel		
Zeewolf		
Escargots		



# EXTRA VITAMINEN EN MINERALEN

Diverse Proday producten bevatten al toegevoegde vitaminen en mineralen. Toch is het goed om als aanvulling dagelijks extra vitaminen en mineralen in te nemen. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.

## Multivitaminen

Goede multivitaminen helpen eventuele tekorten die tijdens het diëten kunnen ontstaan, te compenseren. Deze zijn op onze webshop te verkrijgen.

## Eetlustremmers

Onze eetlustremmer helpt/ondersteunt bij het afvallen, zolang je minder calorieën binnenkrijgt dan dat je verbrand. Het zorgt er namelijk voor dat je de lekkere trek stilt waardoor afvallen makkelijker wordt.

## Kalium

Kalium is goed voor de bloeddruk, spieren en het zenuwstelsel waardoor het een goede toevoeging is op het proteïnedieet.

## Fatburners

De fatburners bieden ondersteuning om jouw doel te bereiken. Ze helpen je om je gewenste gewicht te bereiken tijdens het proteïnedieet.

# REACTIES VAN JE LICHAAM

Als reactie van je lichaam op een nieuw 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.

## 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. Dit komt omdat je lichaam in ketose raakt en dit niet gewend is. Denk aan hoofdpijn, vermoeide spieren en vermoeidheid. Na een paar dagen verdwijnen deze klachten vanzelf. Zorg dat je voldoende drinkt, vitamines slikt en voldoende groenten eet. Neem bij klachten altijd contact met ons op, zodat wij advies kunnen geven en eventueel kunnen beoordelen of het verstandig is om naar de huisarts te gaan.

## Slechte adem

Als bijwerking van de vetverbranding kan je adem wat gaan ruiken. Drink veel water of groene thee en neem eventueel een suikervrije kauwgom. Deze is verkrijgbaar in onze webshop.

## Spierkrampen

Als je veel vocht verliest, verlies je ook zouten en hierdoor kun je spierkrampen krijgen. Zorg dat je voldoende drinkt en gevarieerd eet.

## VOOR WIE IS HET DIEET NIET GESCHIKT?

Hieronder vind je een lijst terug waardoor je het proteïnedieet niet mag volgen.

- Aandoening van de hersenbloedvaten
- Aangeboren metabole afwijkingen
- Cerebrovasculair accident minder dan 1 jaar geleden
- Diabetes type 1
- Elektrolyten stoornissen
- Eiwitallergie en/of lactose-intolerantie of koemelkallergie
- Jicht
- Hemopathien en kanker
- Hypokalemie
- Fenyلكetonurie
- Leverproblemen
- Eiwitallergie en/of lactose-intolerantie of koemelkallergie
- Recent myocard infarct
- Ernstige nier-, lever- en hartinsufficiëntie
- Nierproblemen
- Porfyrie
- Kwaadaardige tumor
- Zout- en kaliumstoornissen
- Zwangerschap en borstvoeding

Raadpleeg eerst je huisarts bij de volgende punten:

- Diabetes type II
- Jicht
- Gebruik van bètablokkers
- Hart- en vaatziekten
- Antidepressiva
- Multiple sclerose (MS)
- Ziekte van Crohn
- Coeliakie (alleen beperkt mogelijk)
- Gebruik van Colchine
- Trombose
- Diuretica
- Eetstoornis
- Psychotische persoonlijkheidsstoornis

Heb je een andere klacht of aandoening, overleg dan altijd eerst met je arts voordat je start met het dieet.



TAG ONS OF  
INSTAGRAM

**@PRODAY**