

Stap 1

straight
away

LEUKER
LEKKERDER
MAKKELIJKER
AFVALLEN

Het afslankken

900 PROGRAMMA

ONTBIJT

1 Straight away product*

TUSSENDOOR

½ Straight away product

LUNCH

1 Straight away product

TUSSENDOOR

½ Straight away product

DINER

Mager vlees, vis of vegetarische eiwitbron
Groente
Bereidingsvet
Smaakmakers



DRINK MINIMAAL
2.5 LITER WATER!



* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

In deze stap zorg je nog steeds dat je lichaam meer vetten gaat verbranden door middel van inname van Straight away producten, echter maak je niet meer volledig gebruik van alleen Straight away producten. Bij het diner ga je zelf aan de slag! Hieronder staan de variaties om je diner mee af te wisselen.

Maak een keuze uit één van de genoemde variaties per voedselcategorie per dag.



Vlees of gevogelte 75 gr.

Kipfilet, kalfsoester, varkenshaas, kalkoenfilet, kalfslapje, varkensoester, biefstuk, steak, wild (m.u.v. eend), runderlap (mager) of rundertartaar



Groente 250 gr.

Andijvie, bleekselderij, bloemkool, aubergine, broccoli, champignon, courgette, komkommer, koolraap, paksoi, radijs, prei, sla, spinazie, rode kool, spitskool, spruitjes, zuurkool, snijbonen, asperges, venkel, witlof, paprika of tomaat



Bereidingsvet 1 eetlepel

Olijf- of zonnebloemolie, kokosolie, roomboter of vloeibaar bak- en braad



Smaakmakers 3 per dag in te zetten naar keuze

Verse kruiden en specerijen, 1 teen knoflook, 1 theelepel sambal, halve ui, 1 el. azijn (alle soorten) of 1 cm verse gember



Vis 75 gr.

Alle soorten witvis, coquilles, tonijn (vers of in water), kreeft, garnalen, langoustines, krab, inktvis of mosselen



Vegetarisch (max 100 kcal, min 15 gr. eiwit)

Tofu/tahoe, 2 eieren (middelgroot) of vleesvervanger kant en klaar

TIP 1

Plan je maaltijden een paar dagen vooruit, zodat je weet wat je gaat eten en geen spontane keuzes hoeft te maken. Zorg dat je boodschappen op tijd in huis zijn.

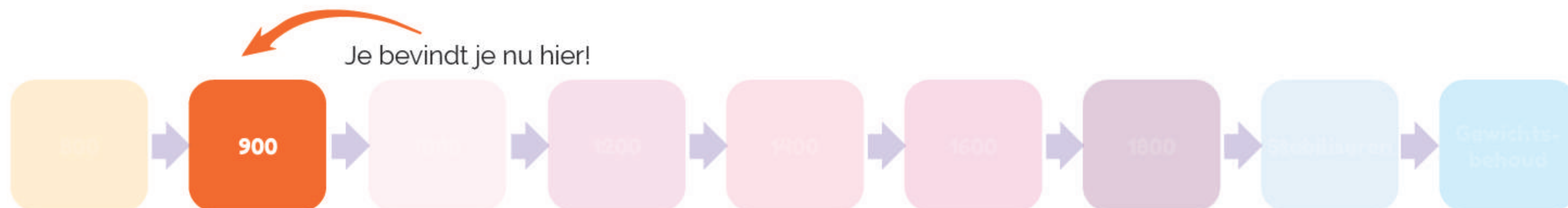
TIP 2

Vind je het lastig om voldoende water binnen te krijgen? Ontbreekt smaak aan je water? Probeer je water wat smaak te geven met een lekkere drink & mix van Straight away. Deze is verkrijgbaar in de smaken Orange en Lemon.



TIP 3

Probeer je eetmomenten op vaste tijden te nemen. Sla geen maaltijden over, daar kun je later op de dag last van krijgen. Ook in de andere fases naar een gezonde leefstijl blijft dit een belangrijk aandachtspunt.



Samen met je coach bepaal je jouw weg naar je gezonde leefstijl. Zodra jij er klaar voor bent, ontvang je van je coach de volgende stappenkaart.