

# Stap 2

straight  
away **LEUKER  
LEKKERDER  
MAKELIJKER  
AFVALLEN**

## Het opbouwen

### 1000 PROGRAMMA

**ONTBIJT**

1 Straight away product\*

**TUSSENDOOR**

½ Straight away product

**LUNCH**

1 Straight away product

**TUSSENDOOR**

½ Straight away product

**DINER**

Mager vlees, vissoorten of vegetarische eiwitbron  
Groente  
Bereidingsvet  
Smaakmakers

**TUSSENDOOR**



Tussendoortje



**DRINK MINIMAAL  
2.5 LITER WATER!**



\* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

Je bent begonnen aan je weg naar een gezondere levensstijl en de eerste stappen zijn gezet! Nu is het van belang om je prachtige resultaten te behouden. Bouw je energie in stappen op. Het toevoegen van eiwitten in de voeding gaan hierbij een belangrijke rol spelen.

We richten ons nog steeds op het beperken van energie in de voeding, daarom mag het eetmoment van het diner totaal 300 kcal bevatten.

Maak het jezelf makkelijk en kies onder andere producten uit het koolhydraatarme assortiment van Straight away. Daarmee zit je altijd goed!



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



**Vlees of gevogelte 75 gr.**

Kipfilet, kalfsoester, varkenshaas, kalkoenfilet, rundergehakt, kalfsfricandeau, varkensfilet, kalfslapje, varkensoester, biefstuk, steak, wild (m.u.v. eend), runderlap (mager), rundertartaar, entrecote, rosbiëf, magere varkenslap of ongepaneerde Schnitzel



**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



**Tussendoortje**

180 gr. magere kwark, 1 gekookte ei, 80 gr. volle kwark, 80 gr. griekse yoghurt, 15 gr. walnoten (1 el), 200 gr. halfvolle yoghurt, 30 gr. hummus (2 el), 250 gr. magere yoghurt, 200 gr. Alpro naturel of koolhydraatarme cracker van Straight away



**Bereidingsvet 1 eetlepel**

Olijfolie, 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 tl sambal, halve ui, 1 el. azijn (alle soorten) of 1 cm verse gember

**TIP 1**

Breng zuivel op smaak met een van de Straight away Mix & Drink variaties! Vind je het ondanks de variatielijst lastig om eiwit rijke tussendoortjes te nemen? Neem dan eens een kijkje op [www.eiwitmomentje.nl](http://www.eiwitmomentje.nl).



**TIP 2**

Zorg dat je naast het programma minimaal 2,5 liter water drinkt! Met een groot glas water (250ml) bij elk eetmoment zit je al op de helft. Of is jouw glas halfvol?

**TIP 3**

Wat voor voordelen levert je nieuwe levensstijl allemaal op? Welke doelen heb je tot nu toe al behaald? Schrijf het op en bespreek het met je coach!

Je bevindt je nu hier!



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.