

Stap 2

straight
away

LEUKER
LEKKERDER
MAKKELIJKER
AFVALLEN

Het opbouwen

1200 PROGRAMMA

ONTBIJT

1 Straight away product*

TUSSENDOOR

½ Straight away product

LUNCH



Eiwitbron
Vezelbron (optioneel)
Groente

TUSSENDOOR

½ Straight away product

DINER

Mager vlees, vissoorten of vegetarische eiwitbron
Groente
Bereidingsvet

TUSSENDOOR



Tussendoortje



DRINK MINIMAAL
2.5 LITER WATER!



* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

Je bent een stap dichterbij je doel! Niet alleen ben je bezig met het maken van bewuste en gezonde keuzes, ook regelmaat en structuur in je voedingspatroon begint je hopelijk wat meer eigen te worden. In deze stap ga je aan de slag met een gezonde lunch en verhoog je de inname van groente in je dagelijkse voedingspatroon. Je diner bevat nog steeds 300 kcal.

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, kalbsfricandeau, varkensfilet, kalfslapje, varkensoester, biefstuk, steak, wild (m.u.v. eend), runderlap (mager), rundertartaar, entrecote, rosbeef, magere varkenslap of ongepaneerde Schnitzel



Vis 75 gr.

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



Eiwitbron (max 100 kcal)

1 ei, 50 gr. tonijn, 30 gram carpaccio, 30 gr. geitenkaas, 50 gr. garnalen, 30 gr. rosbeef, 30 gr. witte kaas, 50 gr. zalm gerookt, 30 gr. gerookte kip, 30 gr. gerookte kipfilet, 40 gr. achterham, 40 gr. gerookte kalkoen filet of 50 gr. hüttenkäse



Tussendoortje

180 gr. magere kwark, 2 gekookte ei, 80 gr. volle kwark, 80 gr. griekse yoghurt, 30 gr. 30+ kaas, 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



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) 1 cm verse gember, 1 el ketjap, Be at your best Bouillon, 1tl kaneel, 1tl vanille, 1 el sojasaus of 1 tl mosterd.



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, tomaat, cherrytomaatjes, ui of bosui



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

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



Vezelbron

1 volkoren boterham, 3 volkoren crackers, 2 volkoren beschuiten, 1 plak roggebrood, koolhydraatarme cracker of wrap van Straight away



Bereidingsvet 1 eetlepel

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

TIP 1

Heb je een lunch waar rauwkost niet in past? Verplaats je portie rauwkost dan naar een van je tussendoormomenten.

TIP 2

De vochtinname van 2,5 liter nog geen gewoonten geworden? Zorg dat je altijd een flesje water bij je hebt, dit helpt bij het verhogen van je vochtinname.

TIP 3

Zorg dat je niet een vast eetpatroon krijgt en varieer daarom genoeg met de variatieopties. Eet jij wel eens vis of een vegetarische maaltijd?



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.