

Stap 2

straight
away **LEUKER
LEKKERDER
MAKKELIJKER
AFVALLEN**

Het opbouwen

1400 PROGRAMMA

ONTBIJT

1 Straight away product*

TUSSENDOOR



Tussendoortje
Fruit

LUNCH



Eiwitbron
Vezelbron (optioneel)
Groente

TUSSENDOOR

1 Straight away product

DINER

Mager vlees, vissoorten of vegetarische eiwitbron
Groente
Bereidingsvet

TUSSENDOOR

Tussendoortje
Fruit



**DRINK MINIMAAL
2.5 LITER WATER!**



* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

In deze stap ga je weer fruit toevoegen aan je voedingspatroon en verhoog je de inname van calorieën door bij de warme maaltijd een grotere portie vlees/vis of vleesvervanging te nemen. Kies bij voorkeur een keer per week voor een vettere vissoort zoals; zalm, haring, paling of makreel. Heb jij wat energie over? Wat denk je van wat extra beweging!

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, mosselen, zalm, haring, paling of makreel



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

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



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



Bereidingsvet 1 eetlepel

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



Smaakmakers 3 per dag in te zetten naar keuze

Kruiden, specerijen, 1 teen knoflook, 1 theelepel sambal, halve ui, 1 el azijn (alle soorten), 1 cm verse gember, 1 el ketjap, Be at your best Bouillon, kaneel, vanille, sojasaus of mosterd



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



Eiwitbron (max 100 kcal)

1 ei, 50 gr. tonijn, 30 gr. 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



Vezelbron

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



Fruit

1 kiwi, 1 mandarijn, 100 gr. framboos, 1 nectarine, 1 perzik, 100 gr. aardbeien, 100 gr. cranberry, 100 gr. watermeloen



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.