

# Stap 2

straight  
away **LEUKER  
LEKKERDER  
MAKKELIJKER  
AFVALLEN**

# Het opbouwen

**1600 PROGRAMMA**

## ONTBIJT

1 Straight away product\*

## TUSSENDOOR



Tussendoortje  
Fruit

## LUNCH



Eiwitbron  
Vezelbron (optioneel)  
Groente

## TUSSENDOOR

½ Straight away product

## DINER



Mager vlees, vissoorten of vegetarische eiwitbron  
Groente  
Koolhydraatbron  
Bereidingsvet

## TUSSENDOOR

Tussendoortje



**DRINK MINIMAAL  
2.5 LITER WATER!**



\* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

straight  
away

In deze stap ga je weer fruit toevoegen aan je voedingspatroon. Kies bij voorkeur een keer per week voor een vette 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



**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



**Bereidingsvet 1 eetlepel**

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



**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



**Koolhydraatbron 50 gr.**

Aardappel, volkoren couscous, zilvervliesrijst, volkorenrijst, quinoa, zoete aardappel, volkoren pasta, koolhydraatarme wrap, pasta of rijst van Straight away



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.