

Stap 2

straight
away **LEUKER
LEKKERDER
MAKKELIJKER
AFVALLEN**

Het opbouwen

1800 PROGRAMMA

ONTBIJT

1 Straight away product*



**DRINK MINIMAAL
2.5 LITER WATER!**

TUSSENDOOR



Tussendoortje
Fruit

LUNCH



Eiwitbron
Vezelbron (optioneel)
Groente

TUSSENDOOR

Tussendoortje
Fruit

DINER



Mager vlees, vissoorten of vegetarische eiwitbron
Groente
Koolhydraatbron
Bereidingsvet

TUSSENDOOR

Tussendoortje



* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

Je bevindt je momenteel in de laatste stap naar je nieuwe gezonde leefstijl. In deze stap van het afslankprogramma is je voeding zo goed als volwaardig; dit betekent dat je lichaam alle voedingsstoffen, vitaminen en mineralen binnen krijgt die het nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

In sommige gevallen heeft een lichaam meer vitaminen en mineralen nodig, dan dat je binnen krijgt met de voedingswaarde, binnen deze stap. De Goodmorning shake is een mooie aanvulling om je voedingspatroon compleet volwaardig te maken. Ga in deze stap op zoek naar verantwoorde tussendoortjes.

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 100-150 gr.

Kipfilet, kalfsoester, varkenshaas, kalkoenfilet, kalfslapje, varkens-oester, rundergehakt, kalbsfricandeau, varkensfilet, biefstuk, steak, wild (m.u.v. eend), runderlap (mager), rundertartaar, entrecote, rosbief, magere varkenslap of ongepaneerde schnitzel



Koolhydraatbron 75 gr.

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



Vis 75 gr.

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



Smaakmakers 2 per dag in te zetten naar keuze

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



Vegetarisch (max 180 kcal, 20 gr. eiwit)

Tofu/tahoe, groenteburger, 2 eieren (middelgroot), tempeh, vlees-ervanger kant en klaar of quorn



Eiwitbron (max 100 kcal.)

1 ei, 50 gr. tonijn, 30 gr. carpaccio, 30 gr. geitenkaas, 50 gr. garnalen, 30 gr. rosbief, 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



Groente 250 gr.

Andijvie, bleekselderij, bloemkool, aubergine, broccoli, champignon, courgette, asperges, spitskool, spruitjes, boerenkool, chinese kool, komkommer, koolraap, paksoi, radijs, prei, sla, spinazie, rode kool, zuurkool, snijbonen, venkel, witlof, paprika, tomaat, wortel, biet, groene/witte kool, kervel, mais, pompoen, rode kool, rucola, selderij, cherrytomaatjes, ui of bosui



Vezelbron

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



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, 1 cracker belegd met kipfilet en tomaat, 1 beschuit belegd met hummus en komkommer, 1 portie zuivel <120kcal per portie, 1 portie rauwkost met hummus/zuiveldip <100kcal per portie, ½ Straight away product of koolhydraatarme cracker van Straight away



Fruit

1 appel, 1 peer, 100 gr. pruimen, 100 gr. mango, 1 mineola, 100 gr. druiven, 100 gr. bramen, 1 sinaasappel, 100 gr. ananas, 2 kiwi's, 2 mandarijnen, 100 gr. frambozen, 1 nectarine, 1 perzik, 100 gr. aardbeien, 100 gr. cranberry, 2 abrikozen of 100 gr. watermeloen



Bereidingsvet 1 eetlepel

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



Peulvruchten 135 gr. per week

Bruine bonen, linzen, kikker- of doperwten, kapucijners of sperziebonen



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.