

Stap 3

Gewichtsbehoud

Ondertussen heb je heel wat stappen gezet op het gebied van verandering in voeding en beweging. Vanaf nu is het belangrijk om je gewicht vast te houden en gaan we bekijken wat voor jouw lichaam de juiste balans is! Voor een goede gezondheid is het belangrijk dat je voldoende vitaminen en mineralen binnen krijgt. De Goodmorning Shake is hiervoor een goede ondersteuning. De Goodmorning shake bevat 40% van je dagelijkse vitaminen en mineralen en prebiotica. Prebiotica ondersteunt een gezonde darmflora en stoelgang.

Om in balans te blijven is het belangrijk om je lichaam te voorzien van voldoende eiwitten. Eiwitten zorgen voor het behouden van de spiermassa. Het behouden van de spiermassa is belangrijk om het energieverbruik van je lichaam gelijkwaardig te houden, zodat je je nieuwe gezonde lichaams-samenstelling ook kunt behouden. Voor het monitoren van blijvend resultaat is het belangrijk om je regelmatig te blijven wegen. Je coach kan je hierin optimaal ondersteunen.

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



Vlees of gevogelte

100 tot 150 gram per dag waarbij alle soorten vlees en gevogelte zijn toegestaan m.u.v. gefrituurde vlees- of gevogeltesoorten. Maak bij voorkeur de verantwoorde keuze voor magere vleessoorten.

Vissoorten

100 tot 150 gram per week waarbij alle soorten vis zijn toegestaan m.u.v. gefrituurde vissoorten. Wissel vette vissoorten af met magere vissoorten voor een volwaardig voedingspatroon.

Vegetarisch

Alle soorten vleesvervangers zijn toegestaan m.u.v. gefrituurde soorten. Kies bij voorkeur voor een vleesvervanger die laag in energie zit en hoog in eiwitten. Probeer een vleesvervanger te kiezen waar minimaal 20 gram eiwit in zit en maximaal 180kcal.

Peulvruchten

135 gram per week als vervanging van vlees of vis. Peulvruchten zijn eiwit- en vezelrijk en dragen bij aan een evenwichtig voedingspatroon.

Fruit

200 gram per dag waarbij alle soorten fruit zijn toegestaan, m.u.v. fruit op siroop of uit blik. Kies bij voorkeur voor hele stukken fruit i.v.m. kauwen en activeren verteringsenzymen en aanwezigheid van toegevoegde suikers in sappen, smoothies of fruit uit blik.

Tussendoortje

Alle soorten tussendoortjes met een voedingswaarde <150kcal per portie. Zorg dat je tussendoortje voedzaam is en beperk de inname van suikers. Kies bij voorkeur een tussendoortje dat hoog in eiwit zit en laag in koolhydraten en suikers.

Eiwitbron

Zorg voor de inname van verschillende eiwitbronnen zoals kaas, vlees, hummus, vis of zuivel. Let hierbij op de energie inname, neem bij voorkeur producten van <120kcal per portie.

Koolhydraatbron

150 gram per dag waarbij je bij voorkeur kiest voor een koolhydraatbron op basis van volkoren. In volkorenproducten zitten vezels, wat bijdraagt aan een goede darmflora. Wil je blijvend je koolhydraatinname verlagen? Kies dan drie keer per week voor pasta op basis van courgette of rijst op basis van broccoli of bloemkool.

Groenten en rauwkost

300 gram per dag waarbij alle groenten en rauwkostsoorten zijn toegestaan. Groenten en rauwkost bevatten weinig energie en koolhydraten. Om genoeg groenten binnen te krijgen heb je in voorgaande stappen geleerd om je inname over de dag te verdelen om voldoende binnen te krijgen.



Variatielijst compleet

Maak een keuze uit één van de genoemde producten per voedselcategorie.



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, zilervliesrijst, volkorenrijst, quinoa, zoete aardappel, volkoren pasta, koolhydraatarme wrap, pasta of rijst van Straight away



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



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



Vezelbron

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



Vegetarisch (max 180 kcal, 20 gr. eiwit)

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



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



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



Je bevindt je nu hier!



Ben jij blij met je nieuwe leefstijl en gun je een ander ook dit resultaat?
Jouw coach helpt jou en je omgeving graag naar je ideale gewicht en een gezonde leefstijl.