



Lekker slim

AFSLANKEN - KILOOTJES KWIJT

DIT SCHEMA GAAT JE HELPEN BIJ HET AFSLANKEN

Wil je graag wat kilootjes kwijt of lekker blijven afvallen na je vliegende start? Vervang dan 2 maaltijden per dag, ontbijt en lunch, door Weight Care maaltijdvervangers. Je kunt lekker variëren tussen de verschillende maaltijdvervangers. Vervang 2 maaltijden per dag, ontbijt en lunch, door onze Weight Care maaltijdvervangers. Eet verder 2 stukken fruit, een (Weight Care) tussendoortje en een schaalte rauwkost. Vergeet niet om voldoende (minimaal 1,5 liter per dag) te drinken.

ETEN

Weight Care maaltijdvervangers
(2x per dag)

Fruit (2x per dag)

Weight Care tussendoortje (1x per dag)

Schaaltje rauwkost (1x per dag)

Drank (min 1,5L)

Evenwichtige, energiebeperkte maaltijd (Van c.a. 400-500 kcal)

KEUZE UIT

Shakes
Repen
Muesli
Havermout
Drinks

Alle fruit; 1 stuk fruit = 1 banaan, 1 appel, 1 sinaasappel, 1 handje aardbeien, kersen of druiven, 2 mandarijntjes, 2 kiwi's of ander fruit.
(doe rustig aan met gedroogd fruit, of fruit op siroop of sap)

Tussendoortje Muesli Chocolate
Snack Zeezout
Snack Paprika

Alle groenten
Een schaalte rauwkost: tomaatjes, komkommer, paprika, radijs, selderij, bloemkoolroosjes, worteltjes etc.

Water (met een smaakje)
Koffie en thee zonder suiker of melk
Light frisdrank (0 kcal)
Magere bouillon

200 g groenten, 100 g mager vlees, gevogelte, vis of vleesvervanger,
1 handje volkoren rijst/pasta/aardappel,
1 eetlepel bereidingsvet

VOORBEELDDAG

De hele dag door

Minimaal 1,5 liter vocht:
2 kopjes Kamille thee, een glas light fris en water met gember.

⌚ 6.15 // Ontbijt

1 Weight Care Drink Yoghurt Bosvruchten

⌚ 10.00 // Tussendoor

1 peer

⌚ 13.00 // Lunch

Salade van tomaat, radijs, ijsbergsla en paprika. 1 Weight Care 12 uurtje Kokos

⌚ 15.00 // Tussendoor

1 bouillon
2 kiwi's

⌚ 18.00 // Diner

1 zelf gemaakte evenwichtige en lichte maaltijd van c.a. 400-500 kcal.

⌚ 20.00 // Tussendoor

1 Weight Care Muesli Chocoladereepje