



Lekker slim

# BLIJF LEKKER OP GEWICHT

## DIT SCHEMA GAAT JE HELPEN OP GEWICHT TE BLIJVEN

Zit je lekker in je vel en wil je dit graag zou houden vervang dan 1 maaltijd naar keuze door een maaltijdvervanger van Weight Care. Je vervangt 1 maaltijd naar keuze ( ontbijt of lunch) door een maaltijdvervanger van Weight Care. Daarnaast eet je 2 stukken fruit, een Weight Care tussendoortje en rauwkost. Verder neem je een evenwichtige en energiebeperkte broodmaaltijd en warme maaltijd. Je vergeet niet om ook voldoende te drinken.

### ETEN

Weight Care maaltijdvervangers  
(1x per dag)

Fruit (2x per dag)

Weight Care tussendoortje (1x per dag)

Schaaltje rauwkost (1x per dag)

Drank (min 1,5L)

Evenwichtige, energiebeperkte lunch

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. ( laat gedroogd fruit of fruit op siroop nog even staan)

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

Volkoren brood, magere vleeswaren of magere kaas, halvarine voor op brood, 1 glas magere/ halfvolle melk/ (drink)yoghurt

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 rooibos thee, een glas light fris en water met schijfjes citroen.

#### ⌚ 6.15 // Ontbijt

1 Weight Care Havermout

#### ⌚ 10.00 // Tussendoor

1 appel

#### ⌚ 13.00 // Lunch

Salade van komkommer, kerstomaat, rucolasla, augurk en paprika.  
1 Weight Care 12 uurtje Choco Crisp

#### ⌚ 15.00 // Tussendoor

1 bouillon  
2 mandarijntjes

#### ⌚ 18.00 // Diner

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

#### ⌚ 20.00 // Tussendoor

1 Weight Care Snack Paprika