



Lekker slim

AFSLANKEN - DE VLIEGENDE START

DIT SCHEMA GAAT JE HELPEN BIJ JE VLIEGENDE START

Klaar voor een uitdaging? Kies voor een vliegende start: Mijn Afslankpakket. Deze box bevat alles wat je nodig hebt om gedurende 5 dagen een vliegende start te maken.

ETEN

Weight Care maaltijdvervangers
(3x per dag)

Fruit (2x per dag)

Weight Care tussendoortje
(1x per dag)

Schaaltje rauwkost (1x per dag)

Drank (min 1,5L)

KEUZE UIT

Shakes
Repen
Muesli
Pasta Champignon van Weight Care
Minestrone-soep van Weight Care
Boerenomelet van Weight Care

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)
Naast het afslankpakket is dit optioneel. Het hoeft dus niet.

Dessertje Aardbei
Dessertje Chocolade

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

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

VOORBEELDDAG

De hele dag door

Minimaal 1,5 liter vocht:
2 kopjes groene thee, een glas light fris en water met verse munt.

🕒 6.15 // Ontbijt

1 Weight Care Maaltijdmuesli

🕒 10.00 // Tussendoor

1 banaan

🕒 13.00 // Lunch

Salade van komkommer, tomaat, veldsla en paprika. 1 Weight Care 12 uurtje Pinda Noga

🕒 15.00 // Tussendoor

1 Bouillon
1 handje aardbeien

🕒 18.00 // Diner

1 Weight Care Minestrone-soep

🕒 20.00 // Tussendoor

1 Weight Care Dessertje Chocolade