

SLIM PLAN 1650

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE NAAST 2 COACH NUTRITION MAALTIJDEN STEEDS MEER REGULIERE VOEDING.

Deze 400 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 175 gram aardappelen, 50 gram volkoren pasta, zilvervliesrijst
- één eetlepel olie/olie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

VOORBEELD DAGINDELING 1650 KCAL PROGRAMMA

- **Ontbijt** Coach Nutrition smoothie met yoghurt
- **Tussendoor** Volkoren boterham met halvarine, mager beleg
- **Lunch** 2 Volkoren boterhammen met halvarine, mager beleg, zuivel zuivel
- **Tussendoor** Zuivel en fruit
- **Diner** 500 kcal maaltijd
- **Tussendoor** Eiwitrijk

Let op! Neem al je voeding zoals hierboven beschreven, het is belangrijk om zowel de kcal als de koolhydraten te verhogen.

GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!