

SLIM PLAN 1350

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 olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

VOORBEELD DAGINDELING 1350 KCAL PROGRAMMA

- **Ontbijt** Coach Nutrition maaltijd
- **Tussendoor** Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en fruit
- **Lunch** Volkoren boterham met halvarine, mager beleg en zuivel
- **Tussendoor** Coach Nutrition maaltijd
- **Diner** 400 kcal maaltijd
- **Tussendoor** Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en zuivel

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!

SLIM VARIËREN VANAF 1350

BROOD & VARIANTEN

● Brood, blondvolkoren	1 snee
● Brood, volkoren	1 snee
● Brood, volkoren 40% minder zout	1 snee
● Brood, bruin	1 snee
● Brood, vezelbruin, Brint	1 snee
● Brood, vezelwit, Brinta	1 snee
● Brood, vikorn	1 snee
● Brood, wit, Blue Band Goede Star	1 snee
● Marokkaans brood	35 gram
● Turks brood	35 gram
● Geroosterd brood	1 snee
● Krentenbrood, volkoren	1 snee
● Maïsbrood	1 snee
● Meergranenbrood	1 snee
● Volkoren cracker	2 stuks
● Knäckebröd, sesam	2 stuks
● Knäckebröd, volkoren	2 stuks
● Roggebrood, volkoren	1 snee
● Beschuit, volkoren	2 stuks
