

SLIM PLAN 1050

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION MAALTIJDEN, EEN ZUIVEL PRODUCT, STUK FRUIT EN EEN AVONDMAALTIJD VAN 300 KCAL.

Deze 300 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht.
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 64n eetlepel olijfolie
- Zout, suiker, koolhydraten zoals aardappelen, pasta, rijst, granen, alcohol en fruit zijn niet toegestaan.

VOORBEELD DAGINDELING 1050 KCAL PROGRAMMA

| | |
|--------------|--------------------------|
| ● Ontbijt | Coach Nutrition maaltijd |
| ● Tussendoor | Fruit |
| ● Lunch | Coach Nutrition maaltijd |
| ● Tussendoor | Coach Nutrition maaltijd |
| ● Diner | 300 kcal maaltijd |
| ● Tussendoor | Zuivel |

Ler op! Neem altijd 3 Coach Nutrition producten, een zuivel product, stuk fruit en een warme maaltijd per dag.

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 1050

ZUIVEL

| | |
|----------------------------------|--------|
| ● Vla, Optimel | 150 ml |
| ● Yoghurt, mager/halfvol | 150 ml |
| ● Bulgaarse yoghurt, mager | 150 ml |
| ● Kwark, Optimel | 150 ml |
| ● Biogarde yoghurt, halfvol | 150 ml |
| ● Yoghurt Griekse stijl, Optimel | 150 ml |
| ● Vruchtenyoghurt, Optimel | 150 ml |
| ● Melk, mager/halfvol | 200 ml |
| ● Sojamelk, original, Alpro | 200 ml |
| ● Karnemelk | 200 ml |
| ● Drinkyoghurt, Optimel | 200 ml |

FRUIT

| | |
|-----------------|----------|
| ● Appel | 1 stuks |
| ● Guave | 1 stuks |
| ● Sinaasappel | 1 stuks |
| ● Grapefruit | 1 stuks |
| ● Kiwi | 2 stuks |
| ● Nectarine | 2 stuks |
| ● Perzik | 2 stuks |
| ● Mineola | 2 stuks |
| ● Mandarijn | 3 stuks |
| ● Pruim | 4 stuks |
| ● Abrikoos | 8 stuks |
| ● Druiven | 20 stuks |
| ● Ananas | 125 gram |
| ● Kersen | 125 gram |
| ● Blauwe bessen | 150 gram |
| ● Kruisbessen | 150 gram |
| ● Bosbessen | 250 gram |
| ● Bramen | 200 gram |
| ● Watermeloen | 200 gram |
| ● Aardbeien | 250 gram |
| ● Frambozen | 250 gram |
| ● Galliameloen | 300 gram |