

SLIM PLAN 1200

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION MAALTIJDEN, EEN ZUIVEL PRODUCT, STUK FRUIT EN EEN AVONDMAALTIJD VAN 400 KCAL.

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

VOORBEELD DAGINDELING 1200 KCAL PROGRAMMA

● Ontbijt	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Fruit
● Lunch	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Coach Nutrition maaltijd
● Diner	400 kcal maaltijd
● Tussendoor	Zuivel

Let 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 1200

AARDAPPELEN & VARIANTEN

• Zilvervliesrijst	50 gram
• Volgekoren Couscous	50 gram
• Quinoa	50 gram
• Bulgur	50 gram
• Volgekoren macaroni	50 gram
• Aardappelen	175 gram
• Zoete aardappelen	150 gram
