

Voedingsschema op gewicht blijven

1. Ontbijt

- Kop kruidenthee of glas lauwwarm water
- een stuk vers fruit (biologische appel met schil)
- 40-50 gram een mix van super granen
- 150 gram volle zuivel
- 10 gram vers gemalen lijnzaad
- Aanzoeten met honing

Tip: mix van granen en gemalen lijnzaad een nacht in de koelkast laten weken met water.

2. Tussendoortje

Bij een grote tijdsduur tot aan de lunch is het verstandig om een tussendoortje te gebruiken. Het stimuleert de stofwisseling en voorkomt een te grote trek.

- Kies een tussendoortje uit de lijst onderaan deze pagina

3. Lunch

- kopje groene thee
- 3-4 snee brood
- 10-15 gram roomboter
- 1-2 plakje geitenkaas of biologisch eitje of 1 plakje gekookte yorkham
- 1x zoet appel/perestroop
- Klein schaaltje van variatie stukjes rauwkost

4. Tussendoortje

Bij een grote tijdsduur tot aan de warme maaltijd is het verstandig om een tussendoortje te gebruiken. Het stimuleert de stofwisseling en voorkomt een te grote trek.

- Kies een tussendoortje uit de lijst onderaan deze pagina

5. Warme maaltijd

Gebruik voor bakken en braden verzadigde vetten. Olijfolie extra vierge niet verhitten en koud gebruiken!

- kopje rooibosthee
- 100 gram zalm of rundertartaar/biologische hamburger/rundervink of scharrelkip/kalkoen of 2 eieren of sojaburger/peulvruchten
- Bakken in 5-10 gram boter
- 60-75 gram spelt/kamut/tarwe pasta of 60-75 gram basmatirijst of 150-200 gram (zoete) aardappels
- 200 gram gestoomde of roerbak groenten
- Na opdienen 1 eetlepel olijfolie extra vierge toevoegen en 10 gram echte boter
- Op smaak brengen met kruiden

6. Avond snack

In de avond een glaasje rode wijn en/of avondmixthee en kies nog een 'tussendoortje'.

Tussendoortjes

- 15 gram pure chocolade (90 % cacao) + 10 gram amandelen
- Banaan + 15 gram noten
- 25 gram havermoutvlokken+ 75 gram volle kwark + schepje honing
- Stuk vers fruit + 3 walnoten
- Rijstwafel besmeerd met appel/perenstroop
- 3 gedroogde abrikozen + 15 gram noten
- Kop groentesoep
- 1 snee brood dun besmeerd met pindakaas