

Voedingsschema afvallen

1. Ontbijt

- Kop kruidenthee of glas lauwwarm water
- een stuk vers fruit (biologische appel met schil)
- 30 gram een mix van super granen
- 100 gram volle zuivel
- 5-10 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

12.30 uur afvallen

- kopje groene thee
- 2 snee brood
- 5-10 gram smeerbare roomboter
- 1 plakje geitenkaas of biologisch eitje of plakje gekookte yorkham
- 1x zoet appel/perenstroop
- 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!

Warme maaltijd afvallen

- kopje rooibosthee
- 100 gram rundertartaar/biologische hamburger/rundervink (varieer: 100 gram zalm of scharrelkip/kalkoen of 1 ei of sojaburger/peulvruchten)
- Bakken in 5 gram boter
- 50 gram basmatirijst (varieer: 50 gram spelpasta of 150 gram (zoete) aardappels)
- 200 gram gestoomde of roerbak groenten
- Na opdienen eetlepel olijfolie extra vierge toevoegen
- Op smaak brengen met kruiden (matig met zout)

6. Avond snack

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

Tussendoortjes

- 10 gram pure chocolade (90 % cacao) + 10 gram amandelen
- Kleine banaan + 10 gram noten
- 15 gram havermoutvlokken+ 50 gram volle kwark + schepje honing
- Stuk vers fruit + 2 walnoten
- Rijstwafel dun besmeerd met appel/perenstroop
- 3 gedroogde abrikozen + 10 gram noten
- Kopje groentesoep