



mijnlevensstijlcoach

1200 Kcal Programma

a Hoofdstraat Oost 22a
8471 JL Wolvega
t 06 27 04 06 91
e info@mijnlevensstijlcoach.nl
i www.mijnlevensstijlcoach.nl

- | | | |
|-------------------|-----------|----------------------------------|
| • Ontbijt: | 08:30 uur | Straight away maaltijd. |
| • Tussendoor: | 10:30 uur | 1 stuk fruit of een melkproduct. |
| • Middagmaaltijd: | 12:30 uur | Straight away maaltijd |
| • Tussendoor: | 15:00 uur | Straight away reep. |
| • Avondmaaltijd: | 18:00 uur | Warme maaltijd van 400 Kcal. |
| • Tussendoor: | 20:00 uur | 1 stuk fruit of een melk product |

De 400 Kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- Mager vlees, vleesvervangers, kipfilet of witvis (125 gr).
- Aardappelen (175 gr) of volkoren pasta (60 gr) of zilvervliesrijst (60 gr)
- Groenten, rauwkost of sla (250 gr) alles onbereid gewicht..
- Bij het bereiden van de maaltijd moet je 1 eetlepel olijfolie gebruiken.

Drink minimaal 2.5 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel, eventueel Stevia of Sukrin).

Magere vis

Forel
Koolvis
Kabeljauw
Schol
Tilapia
Tong
Tonijn
Zeewolf

Magere vleessoorten

Biefstuk
Bieflap
Entrecote
Fricandeau
Hamlap
Ossenhaas
Rosbief
Runderrollade
Rundervink
Schnitzel (ongepaneerd)
Tartaar
Sucadelap
Varkensfilet
Varkenshaas
Kip/Kalkoen filet

Magere vleesvervangers

Ei (2 stuks)
Hüttenkäse
Tahoe
Tempe
Quorn
Valess

Fruit

Aardbeien	250 gram
Abrikozen	8 stuks
Ananas	1 schijf
Appel	1 stuk
Banaan	1 kleine
Druiven	15 stuks
Kersen	125 gram
Kiwi's	2 stuks
Mandarijn	2 stuks
Nectarine	3 stuks
Peer	1 stuk
Perzik	2 stuks
Pruimen	3 stuks
Sinaasappel	1 stuk

Melkproducten

Karnemelk 200 ml
Soyamelk 200 ml
Magere vla 150 ml
Soya yoghurt 150 ml
Havermoutpap 150 ml
Magere kwark 150 ml
Halfvolle of magere melk 200 ml
Halfvolle of magere yoghurt 150 ml

kvk 55349064
btw nl 8516.65.640 B01
bank rabobank 1556.54.128