



mijnlevensstijlcoach

# 1500 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 | 1 volkoren boterham met halvarine en mager beleg + 150 ml halfvol melkproduct. |
| • Tussendoor:     | 10:30 uur | <b>Straight away maaltijd.</b>   |
| • Middagmaaltijd: | 12:30 uur | 2 volkoren boterhammen met halvarine en mager beleg.                           |
| • Tussendoor:     | 15:00 uur | <b>Straight away reep.</b>   |
| • Avondmaaltijd:  | 18:00 uur | Warme maaltijd van 400 Kcal.   |
| • Tussendoor:     | 20:00 uur | 1 stuk fruit en 150 ml magere yoghurt.   |

## 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