



mijnlevensstijlcoach

600 kcal en 800 kcal totaalvoeding

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

- De Straight Away producten bevatten alle wettelijk voorgeschreven voedingsstoffen, vitaminen en mineralen.
Bij 600 kcal totaalvoeding neemt u 3 maaltijden per dag.
Minder producten nemen betekent namelijk niet dat je *nóg* sneller afslankt.
Als u niet alle noodzakelijke voedings- en bouwstoffen binnenkrijgt is dat schadelijk voor uw lichaam en weerstand.
Bij 800 kcal totaalvoeding neemt u 4 maaltijden per dag.
- Het is belangrijk dat u naast de producten dagelijks 2,5 liter water drinkt, verspreid over de dag.
Daarnaast mag u thee of koffie drinken, zonder suiker en zonder melk (zoetjes mogen wel, eventueel Stevia of Sukrin).
- Na iedere 3 weken dat u de 600 kcal of 800 kcal totaalvoeding heeft gevolgd wordt één week het 900 kcal programma gevolgd.
Tijdens deze 900 kcal eet u 3 straight Away maaltijden en een avondmaaltijd van maximaal 300 kcal.
Dit kan bestaan uit mager wit vlees/witvis/vleesvervanger (100-125 gram) + groenten (200-300 gram).
Koolhydraten, dus o.a. aardappelen, brood, pasta, rijst, granen, peulvruchten en fruit zijn niet toegestaan.
Voor de bereiding van de maaltijd moet je 1 eetlepel olijfolie (15 ml) gebruiken.

Voorbeeld 600 kcal dagindeling:

Ontbijt:	09:00 uur	Straight Away maaltijd
Middagmaaltijd:	13:00 uur	Straight Away maaltijd
Avondmaaltijd:	18:00 uur	Straight Away maaltijd

Voorbeeld 800 kcal dagindeling:

Ontbijt:	09:00 uur	Straight Away maaltijd
Middagmaaltijd:	13:00 uur	Straight Away maaltijd
Tussendoor:	15:30 uur	Straight Away maaltijd
Avondmaaltijd:	19:00 uur	Straight Away maaltijd

Tussendoor:

Minimaal 2.5 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes zijn wel toegestaan)

kvk 55349064
btw nl 8516.65.640 B01
bank rabobank 1556.54.128