



mijnlevensstijlcoach

# 900 Kcal Programma

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

Tijdens dit programma eet je 3 Straight Away maaltijden en een avondmaaltijd van 300 kcal.

## Deze 300 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 125 gram witvis, kipfilet of kalkoenfilet.
- 250 gram groente, rauwkost of sla en 125 gram witvis, kipfilet of kalkoenfilet.
- **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 gebruiken.

De groente welke je tijdens de balansweek mag zijn: Andijvie, Bleekselderij, Bloemkool, Broccoli, Champignons, Courgette, Komkommer, Koolraap, Paksoi, Prei, Sla, Spinazie, Spitskool, Spruitjes, Tomaat, Venkel, Witlof.

Daarbij mag je het volgende aan kip, vis of (voor vegetariërs) vleesvervangers: Kipfilet, Kalkoenfilet, Forel, Kabeljauw, Koolvis, Tilapia, Panga, Zeewolf, Roodbaars, Scholfilet, Schelvis, Tong, Tonijn.

Vleesvervangers: Tahoe, Tofu, Tempé, Valess, Tivall, Quorn, Hüttenkäse, Ei

## Je mag geen zout gebruiken tijdens het bereiden van de maaltijden.

Hieronder een aantal verse kruiden en specerijen die je kunt toevoegen aan je maaltijd: Basilicum, Bieslook, Dille, Dragon, Geelwortel (Kurkuma), Kardemom, Koriander (Ketoembar), Laurier, Lavas, Maggiplant, Majoraan, Munt, Peterselie, Rozemarijn, Salie, Selderij, Tijm, Foelie, Gember, Kruidnagel, Nootmuskaat, Peper.

## Voorbeeld dagindeling:

|                 |           |                        |
|-----------------|-----------|------------------------|
| Ontbijt:        | 09:00 uur | Straight Away maaltijd |
| Middagmaaltijd: | 12:00 uur | Straight Away maaltijd |
| Tussendoor:     | 15:00 uur | Straight Away maaltijd |
| Avondmaaltijd:  | 18:00 uur | Warme maaltijd         |

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

**kvk** 55349064  
**btw** nl 8516.65.640 B01  
**bank** rabobank 1556.54.128