

Fase 1: de start fase

Hoeveel wilt u afvallen?	minder dan 3 kg	3 tot 5 kg	5 tot 10 kg	Meer dan 10 kg
duur	5 dagen 5 zakjes	1 week 5 zakjes	2 weken 5 zakjes	2 weken 5 zakjes

In fase 1 zijn alle koolhydraten en vetten verboden.

- Om in ketose te raken is het belangrijk dat u geen brood, pasta, rijst, aardappelen, sauzen, fruit, snoep, mayonaise of vet eet . Alleen de proteïne zakjes (evt. 1 zakje vervangen door een reep) en toegestane groenten.
- Groenten zijn de hele dag toegestaan, deze zorgen voor vitamines en vezels, bij obstipatie extra groenten nemen. Groenten rauw, gekookt, gestoomd, in de wok, gestoofd of in de soep. Eventueel als extra een mager bouillonblokje met toegestane groenten.
- Suiker is verboden, zoetstoffen zijn toegestaan.
- Na 48 uur verdwijnt de honger. Als de honger toch blijft is 1 zakje extra toegestaan. Niet minder dan het voorgeschreven aantal zakjes nemen.
- 2 liter per dag drinken, water, evt. light dranken, koffie en thee zonder melk en suiker. Alcohol, zoete dranken, (magere) melk zijn verboden.
- Op smaak brengen met extra zout, peper, mosterd, azijn (geen balsamico azijn), verse kruiden, sojasaus zonder suiker of citroensap. Gedroogde uien en knoflookpoeder met mate.
- Proteïne producten bakken in een tefal pan, invetten met olijfolie d.m.v. keukenpapier.
- Bij zoete proteïne producten het water evt. vervangen door sojamelk (0% suiker 0% vet).
- Zorg regelmatig voor beweging, maar vermijd te intensieve sport inspanningen.
- Neem extra voedingssupplementen, het advies is: 1x dgs. 1 omegacellulair en 1x dgs. 1 phytocellulair (www.nutricellulair.nl)

ontbijt	tussendoor	middag	tussendoor	avond
1 ^{ste} proteïne zakje + toegestane groenten	2 ^{de} proteïne zakje + toegestane groenten	3 ^{de} proteïne zakje + toegestane groenten	4 ^{de} proteïne zakje + toegestane groenten	5 ^{de} proteïne zakje + toegestane groenten

Toegestane groenten

Alle soorten sla, tuinkers, spinazie, champignons, paksoi, postelein, savooiekool, komkommer, andijvie, radijs, augurken (op azijn zonder suiker), bloemkool, witte kool, witlof, asperges, broccoli, Chinese kool, courgette, snijbonen, zuurkool, selderij, peterselie, rabarber.

Beperken tot 200 gram per dag

Aubergine, prei, tomaten, knolselderij, linzen, paprika, sperciebonen, raap, zilveruitjes, venkel, wortelen, kerstomaten, pompoen, groene kool, rode kool (rauw), sojascheuten, prinsessenboon, taugé.

Niet toegestaan

Erwten, kervel, artisjokken, knoflook, maïs, olijven, pijnboompitten, rode biet, witte bonen, spruiten, uien, schorseneren.



Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen