

Fase 2: de gemengde fase

Hoeveel wilde u afvallen?	minder dan 3 kg	3 tot 5 kg	5 tot 10 kg	Meer dan 10 kg
duur	3 dagen 4 zakjes	4 zakjes tot 1 kg boven het streefgewicht	4 zakjes tot 2 kg boven het streefgewicht	4 zakjes tot 2 kg boven het streefgewicht

In fase 2 mag u 1 zakje vervangen door een natuurlijk eiwit gerecht, koolhydraten en vetten zijn nog steeds verboden.

- 1 zakje vervangen door een natuurlijk eiwitgerecht, zoals 150-200 gram vis: zoetwater vissoorten zoals kabeljauw, panga filet, tilapia filet, helbot filet. Garnalen, mosselen, krab, kreeft, oesters, tonijn in water, st. jacobschelp of tong. **Of** 120 gram mager vlees met minder dan 5 % vet: kalkoen, kalfs/kip of paardefilet, rundvlees, struisvogel, konijn of duif. **Of** 2 eieren (alleen het eiwit) met 125 ml. (1 kopje) magere yoghurt (0% vet). **Of** 30 gr. magere kaas 30+(1 plak) met 125 ml. magere yoghurt. **Of** 300 gr. magere kaas 0% vet. **Of** 300 gr. magere kwark 0% vet.
- Valt u 3 dagen niet meer af, gaat u dan terug naar de vorige fase.
- 1 zakje minder is niet toegestaan i.v.m. verlies van spiermassa.
- Groenten zijn de hele dag toegestaan, deze zorgen voor vitamines en vezels.
- Eventueel als extra een mager bouillonblokje met toegestane groenten.
- Suiker is verboden, zoetstoffen zijn toegestaan.
- 2 liter per dag drinken, water, evt. light dranken, koffie en thee zonder 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 dags. 1 omegacellulair en 1x dags. 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	Maaltijd met VIS of VLEES of ZUIVEL + 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