

Fase 3: de overgangs fase

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

In fase 3 vervangt u 1 zakje door een broodmaaltijd en 1 zakje door fruit.

- 1 zakje vervangen door 1 maaltijd met brood en mager beleg: 2 sneetjes volkoren brood zonder boter met magere kip, kaas, rosbief of gekookt ei (alleen eiwit) + 125 ml. yoghurt 0%.
- 1 zakje vervangen door fruit: appel of ½ banaan of sinaasappel of peer of 2 pruimen of 250 gram aardbeien of ½ meloen of 2 mandarijnen of 100 gram ananas.
- Om het jojo effect te voorkomen is het belangrijk fase 3 en 4 nauwgezet te volgen.
- 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, magere melk met mate. Alcohol en zoete dranken 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. Maximaal 2 eetlepels olie per dag.
- 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).
- U mag op ieder moment van de dag de maaltijden gebruiken, onderstaand schema is slechts een indicatie.

ontbijt	tussendoor	middag	tussendoor	avond
Broodmaaltijd + toegestane groenten	Fruit + toegestane groenten	1 ^{ste} proteïne zakje + toegestane groenten	2 ^{de} proteïne zakje + toegestane groenten	Maaltijd met VIS of VLEES of ZUIVEL + toegestane groente

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