

Fase 4: de overgangsfase

Hoeveel wilde u afvallen?	minder dan 3 kg	3 tot 5 kg	5 tot 10 kg	Meer dan 10 kg
duur	Onbeperkt 1 zakje	Onbeperkt 1 zakje	Onbeperkt 1 zakje	Onbeperkt 1 zakje

In fase 4 zijn koolhydraten weer toegestaan en eet u weer volgens een normaal en gevarieerd voedingspatroon.

- Het is belangrijk de inname van koolhydraten te beperken. Voeg aan de warme maaltijd max. 100 gram aardappelen of pasta of rijst toe en verdubbel de hoeveelheid eiwitrijk gerecht.
- Nuttig 2 broodmaaltijden.
- Vervang dagelijks een maaltijd door een proteïne zakje en bouw dit geleidelijk af, mocht u aankomen gebruik dan weer 1 zakje per dag.
- 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 en rode wijn met mate. 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.
- 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
Broodmaaltijd + toegestane groenten	Fruit + toegestane groenten	Broodmaaltijd + toegestane groenten	Fruit + toegestane groenten	Maaltijd met dubbele portie VIS of VLEES of ZUIVEL + 100 gram koolhydraten + 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.

Met mate

Kervel, artisjokken, knoflook, maïs, olijven, pijnboompitten, rode biet, spruiten, uien, schorseneren. 50 gr. witte bonen of 50 gr. erwten deze producten zijn rijk aan eiwitten.



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