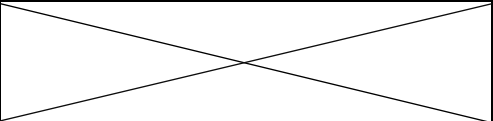
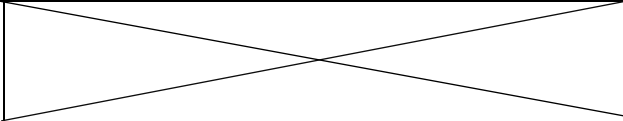


Fase 1 Maaltijdschema

Caloriedoel: 50% vet, 25% koolhydraten, 25% eiwitten

	Hoog in eiwitten/hoog in vet	Laag in eiwitten/hoog in vet	Hoog in eiwitten/laag in vet
Basiseiwitten	Vet vlees: 110-170 gram Vette vis: 110-170 gram Gevogelte met vel: 110-170 gram	Tempé of tofoe: 110-170 gram Eieren: 3 Kaas: 85	Mager vlees: 110-170 gram Magere vis of zeevruchten: 110-170 gram Gevogelte zonder vel: 110-170 gram Mager gesneden vlees: 110-170 gram Eiwitpoeder: 30 gram Seitan: ong. 110 gram
Voeg eiwitten toe		Griekse yoghurt: 150 gram Bonen: 130 gram Kaas: 30 tot 60 gram Noten of notenboter: 2 tot 3 eetlepels	
Voeg vet toe	Dressings en sauzen: 1 of 2 eetlepels Olie: tot 1 eetlepel Slagroom: 1 tot 3 eetlepels Kokosmelk: 1 tot 3 eetlepels Noten of notenboter: 1 tot 2 eetlepels Avocado: ¼		Dressings en sauzen: 2 tot 4 eetlepels Olie: 1 tot 2 eetlepels Slagroom: 3 tot 4 eetlepels Kokosmelk: 3 tot 4 eetlepels Noten of notenboter: 2 tot 3 eetlepels Avocado: ½
Voeg koolhydraten toe (geen zetmeelrijke)	Bonen: 130 gram Bonensoep: 250 ml Groentesoep: 250 tot 425 ml Niet-tropisch fruit*: 175 gram		
Voeg groente toe (geen zetmeelrijke)	Onbeperkt rauwe groente, gekookte groente of salade.		

*geen tropisch of gedroogd fruit.

Geen zetmeelrijke groente zoals zoete aardappel, winterpompoe, erwten of bieten. Het is OK om spaghetti-pompoe te eten.

Geen alcohol tot fase 2.

Geen bloem, suiker, aardappelen of andere eenvoudige koolhydraten.

Geen kunstmatige zoetstoffen.