



TRAININGS-

EN

MAALTIJDPLAN

Het Ab Coaster systeem

We zijn er erg blij mee dat u Ab Coaster heeft aangeschaft en dat u het Ab Coaster systeem gaat volgen.

Het Ab Coaster systeem bestaat uit de volgende componenten:

1. Regelmatig trainen met de Ab Coaster
2. Het maaltijdplan volgen uit deze gids
3. Regelmatig een cardiovasculaire workout doen.

Wanneer u het Ab Coaster systeem gedurende 12 weken volgt, zijn wij ervan overtuigd dat u een positieve verandering in uw gezondheid zult constateren. Voordat u gaat beginnen, moet u doelstellingen vaststellen en welk resultaat u uit het volgen van dit systeem wilt gaan behalen. De beste manier om gemotiveerd te blijven, is bij te houden wat uw vooruitgang is. Trek voor u begint een zwempak/broek aan en maak de bekende “voor” foto’s van uzelf. Neem bovendien de maten op van de diverse lichaamsdelen – taille, borst, armen en dijen. Neem de maten wekelijks op en noteer ze. Aan het einde van de 12 weken schrijft u uw nieuwe gewicht en uw nieuwe maten op en maak dan de “na” foto.

Wanneer u dit systeem volgt, zult u zeer verheugd zijn over het behaalde resultaat. En dat horen wij dan graag van u. Stuur ons een email naar info@abcoaster.com en vertel ons over uw ervaringen en uw resultaten. Wij willen natuurlijk dan ook graag de foto’s zien.

Wij wensen u veel succes bij het realiseren van uw doelstellingen.

Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander afslankprogramma of dieetprogramma gaat beginnen.

Het Ab Coaster trainingsprogramma

Het trainingsprogramma bestaat uit twee componenten:

1. Het trainen van uw buikspieren op de Ab Coaster
2. Regelmatig een cardiovasculaire workout doen.



De Ab Coaster Workout DVD:

Deze bevat het workout-programma dat bestaat uit een uitgebreide buikspier workoutroutine waarbij gebruik wordt gemaakt van de Ab Coaster en daarnaast het Cardio conditioneringprogramma, een 30 minuten durende cardiovasculaire training die wordt gepresenteerd door een professionele fitnessexpert.

Om uw buikspieren te vormen en te definiëren dient u het Ab Coaster Workout programma minstens driemaal per week te volgen. Maar doe dat niet op drie opeenvolgende dagen, voeg steeds een rustdag in.

De cardiovasculaire training moet minstens 20-30 minuten duren en 5-7 keer per week te worden uitgevoerd. U kunt hier het Cardio Conditioning Program volgen dat u op de DVD vindt, maar u kunt het ook op een andere manier doen zoals lopen, joggen of zwemmen.

Houd uw resultaten bij. Dit is een van de beste manieren om succes te behalen met het Ab Coaster Systeem. Neem een vaste dag in de week om uw gewicht en maten op te nemen. Houd de resultaten bij op onderstaand schema. Draag hierbij wel steeds dezelfde kleding. Dit schema houdt u op de hoogte van uw vorderingen. Controleer de kolommen Ab Coaster en Cardio om er zeker van te zijn dat u minimaal 3-5 keer per week traint.

Week	Gewicht	Taille	Cardio	Ab Coaster
Start	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> S M T W T F S	<input type="text"/>

Het Ab Coaster maaltijdplan om snel af te vallen



Het volgende maaltijdplan bestaat uit menu's, speciaal samengesteld voor vrouwen en voor mannen. Het plan voor vrouwen komt eerst en het maaltijdplan voor mannen volgt daarna.

Beide maaltijdplannen bevatten menu's voor 7 dagen, van zondag tot en met zaterdag. Om het niet al te ingewikkeld te maken, adviseren wij u gedurende de 12 weken steeds hetzelfde weekmenu te volgen. U treft bovendien een aantal alternatieve suggesties aan na de maaltijdplannen voor het geval dat u wat veranderingen zou willen aanbrengen ergens in de dagelijkse menu's.

De basis richtlijnen:

Een gezond maaltijdplan is een essentieel onderdeel van de algemene gezondheid en van ieder fitnessprogramma. Deze gids geeft u informatie over gezonde maaltijdcombinaties om u te helpen uw stofwisseling te activeren en u optimale energie te leveren (voor meer specifieke richtlijnen kunt u zich tot een diëtist wenden of iemand anders die zich met gezondheid bezighoudt).

Houd deze richtlijnen in uw achterhoofd wanneer u zich gaat voorbereiden op het volgen van dit plan.

- Eet regelmatig, kleine maaltijden over de dag verspreid.
- Eet een gebalanceerde hoeveelheid koolhydraten, proteïnen en vet bij iedere maaltijd.
- Drink de hele dag door water.

Balans in de basis:

Ons lichaam heeft een bepaalde balans in voedingsstoffen nodig. Proteïnen, koolhydraten en vetten vormen alle drie onderdelen van de balans.

De 'light' manie die in de jaren '70 opkwam, zag in dat mensen minder vet moesten eten. De behoefte om veranderingen te maken om zo minder vet binnen te krijgen, maakte echter de weg vrij tot het eten van meer koolhydraten. De 'vetvrije' voedselindustrie werd erg succesvol, maar droeg wel bij aan een enorme toename van het aantal obesitas gevallen. In de 90-er jaren werd men zich bewust van de gevaren van het consumeren van teveel koolhydraten en dit bewustzijn maakte de weg vrij voor de nieuwe rage: het proteïnerijke dieet.

Geen van die rages is goed, omdat ze allemaal een voedingsstof overwaarden ten opzichte van de andere, terwijl ze feitelijk alle drie – koolhydraat, proteïne en vet – de sleutel vormen tot onze gezondheid. Het belangrijkste is dus dat u een balans weet te vinden tussen deze drie voedingsstoffen.

PROTEÏNEN:

Uitstekend:

- Kippen- of kalkoenborst zonder vel
- Eiwitten of eivervangers
- Zalm
- Zwaardvis
- Forel
- Tonijn
- Mager kalkoengehakt
- Wild
- Magere Hüttenkäse
- Proteïnepoeder

Oké, maar niet bij voorkeur:

- Krab
- Mager rundvlees
- Magere ham
- Kreeft
- Garnalen

Vermijd:

- Tarwegluten
- Sojaproducten
- Tofu
- Tempé
- TVP (soja eiwit)
- Groenteburgers

KOOLHYDRATEN:

Er bestaan veel misverstanden over koolhydraten. De koolhydraatvrije of koolhydraatarme diëten zijn gebleken erg populair te zijn, maar deze leveren geen voordeel op de lange termijn. Koolhydraten zijn essentieel omdat ze het lichaam brandstof leveren. Wanneer u uw lichaam de benodigde koolhydraten onthoudt, loopt u kans uw gezondheid op de lange termijn schade te berokkenen. Het is belangrijk om de juiste koolhydraten te kiezen. Onderstaand een aantal voorbeelden om u uit de beste koolhydraatleveranciers te kunnen laten kiezen:

Uitstekend:

- Appels, kersen, pruimen, grapefruit
- Groene groente
- Couscous granen
- Havermout
- Vezelrijke ontbijtgranen
- Volkoren pasta
- Roggebrood
- Linzen
- Yams
- Rode of zoete aardappel
- Kidneybonen
- Gerst
- Volkoren tarwebrood of tortilla
- Gestoomde bruine of wilde rijst
- Bruine rijstwafels

Oké, maar niet bij voorkeur:

- Pasta
- Witte rijst
- Popcorn
- Bloemtortilla
- Rijstwafels
- Maïs

Vermijd:

- Donuts
- Snacks en desserts met suiker
- Chips, crackers en gezouten snacks
- Wit brood

VET:

Kwaliteitsvet is een belangrijk onderdeel voor de gezondheid van ons lichaam. De beste daaronder zijn de essentiële vetten. “Essentieel” omdat ons lichaam de meeste daarvan nodig heeft en ze zelf niet kan aanmaken. Ze moeten daarom dus gegeten worden of via supplementen aangeleverd worden. Deze vetten bevatten de Omega-3,

Omega-6 en Omega-9 vetzuren. De essentiële vetten helpen bij het stabiel houden van de bloedsuikerniveaus en verminderen de kans op het opslaan van glucose als lichaamsvet. Bovendien bevorderen vetten het effectieve transport van hormonen en verbeteren ze ons immuunsysteem.

Het is belangrijk om vetten in uw maaltijdplan te passen omdat het meehelpt uw hongergevoel te beheersen. Zonder vet in uw dieet zullen snoeptrek en hongeraanvallen nog helemaal worden bevredigd en zult u uiteindelijk teveel gaan eten in de hoop een voldaan gevoel te krijgen. De goede vetten geven u een 'voller' gevoel en voorkomen zo dat u een hongergevoel krijgt en dat u dus niet teveel eet.

De 'goede' vetten worden ook gebruikt bij het herstel van de huid, het haar en de nagels. Uw lichaam verbruikt de 'goede' vetten snel. Onthoud dus dat het eten van kleine hoeveelheden 'goede' vetten u niet dikker maakt – nee, zelfs het tegenovergestelde – goede vetten helpen u vet kwijt te raken!

Uitstekend:

- Ongezouten naturel noten en zaden
- Olijven
- Avocado
- Zalm
- Tonijn
- Plantaardige olie
- Saffloer mayonaise
- Saffloerolie
- Kokosolie
- Canola-olie
- Zonnebloem
- Olijfolies
- Vlasolie
- Magere Hüttenkäse

Vermijd:

- Boter
- Margarine
- Gebakken producten
- Mayonaise
- Zoetigheid
- Volvette zuivelproducten

SUPPLEMENTEN:

We adviseren u, wanneer u het snelle afslank maaltijdplan gaat volgen, om de volgende vitaminen en mineralen als supplement in te nemen:

1. Neem dagelijks 1 multivitamine tablet bij het ontbijt en bij het naar bed gaan.
2. Neem bij uw middagsnack 500 mg Vitamine C poeder waaraan calcium en magnesium is toegevoegd.

MAALTIJDPLAN VOOR VROUWEN:

ZONDAG:



MAALTIJDEN

Ontbijt

1 theelepel citroensap met water
250 cc groene of zwarte thee
2 volkoren blauwe bessenwafels
besprenkeld
met suikervrije ahornsiroop

Lunch

Pita pizza:
1 volkoren tarwepita
2 eetlepels tomatensaus
¾ kop vetloze, geraspte mozzarella

Diner

Salade met kip:
½ kip, geroosterd, zonder vel
3 koppen gesneden sla
5 middelgrote baby worteltjes

Door iedere 2½ tot 3 uur een maaltijd te eten is uw lichaam beter in staat het voedsel te verteren en is de kans op teveel eten een stuk kleiner.

SNACKS

Ochtendsnack

120 cc magere yoghurt met 1 eetlepel
vlaszaad
4 plakjes kalkoenham

Middagsnack

1 schep weiproteïne met 250 cc water
2 koppen aardbeien (vers of diepvries)
1/3 eetlepel vlaszaadolie

Voor het naar bed gaan

250 cc muntthee

MAANDAG: (vrouwen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

1 theelepel citroensap met water
250 cc groene of zwarte thee
½ kop havermout met 1 schep
weiproteïne en 1 theelepel Psyllium
Huskvezel

Lunch

Pita sandwich met kip:
1 volkoren tarwe pita
± 130 gr kippenborst
2 eetlepels hummus

Diner

Pita met tonijn en groente:
± 90 gr tonijn
1 kop groenten, gesneden
1 volkoren tarwe pita

Vezels:

Het is belangrijk dat u iedere dag vezels eet om gifstoffen af te breken en een gezond spijsverteringsstelsel te houden. Het kan lastig zijn om genoeg vezels binnen te krijgen zonder grote hoeveelheden koolhydraten te consumeren. Probeer daarom iedere dag 5-10 gr Psyllium Husk of gekneusd vlaszaad te eten.

SNACKS

Ochtendsnack

Omelet van 2 eiwitten en 1 heel ei
4 eetlepels salsa

Middagsnack

1 flinke banaan
1 eetlepel pindakaas

Voor het naar bed gaan

250 cc thee zonder cafeïne
1 schep weiproteïne met 250 cc water

DINSDAG: (vrouwen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
¾ kop Kashi ontbijtgraan
schep weiproteïne met ¾ kop magere melk (2%) en 5 amandelen

Lunch

Bagel Sandwich met kip:
± 140 gr kip
1 kop spinazie
1 middelgrote volkoren tarwebagel

Diner

± 120 gr witvis (tilapia)
½ kop volkoren tarwe pasta
1 kop champignons (gaar)

SNACKS

Ochtendsnack

± 140 gr magere Hüttenkäse (1%)
1 banaan

Middagsnack

1 volkoren tarwe pita
¾ kop vetloze, geraspte mozzarella

Voor het naar bed gaan

250 cc muntthee
1 kop magere Hüttenkäse
1 kop blauwe bessen

Water:

Water is onmisbaar voor het leven en een belangrijk onderdeel van ieder voedingsprogramma. Drink minimaal 8 glazen water per dag. Door veel water te drinken, heeft u een grotere kans uw gezondheids- en fitnessdoelstellingen te bereiken.

WOENSDAG: (vrouwen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
1/3 kop havermout met 1 schep
weiproteïne

Lunch

± 90 gr zalm
1½ kop sperziebonen
1/3 kop wilde rijst, gekookt

Diner

± 140 gr kippenborst
10 asperges
1 tomaat
2 koppen gesneden sla

SNACKS

Ochtendsnack

± 180 cc magere yoghurt
1 schep weiproteïne in 250 cc water

Middagsnack

1 middelgrote volkoren tarwebagel
2 plakjes magere kalkoenborst
± 120 gr magere Hüttenkäse (1%)

Voor het naar bed gaan

± 250 cc thee zonder cafeïne

Vermijd gebakken voedingsmiddelen – houd het op geroosterd of gegrild, in de oven gebakken, vlees en vis.

DONDERDAG: (vrouwen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
2 appels
1 schep weiproteïne met 250 cc water en
1 theelepel Psyllium Huskvezel

Lunch

Sandwich met tonijn:
± 120 gr tonijn, blik
2 koppen sla
2 sneetjes volkoren tarwebrood
2 plakken tomaat

Diner

± 120 gr kippenborst
¾ kop zoete aardappel, in de oven
gebakken
1 kop bloemkool

SNACKS

Ochtendsnack

5 flinke eiwitten
± 250 cc sinaasappelsap

Middagsnack

1 kop volkoren tarwepasta
± 130 gr garnalen

Voor het naar bed gaan

250 cc muntthee
1 schep weiproteïne met 250 cc water
7 amandelen

Om als vetverbrandende machine goed te kunnen werken heeft ons lichaam minstens 8 uur slaap per nacht nodig. Wanneer u denkt dat u uw lichaam een plezier doet met minder slaap, heeft u het mis. Geef uw lichaam tijd om te rusten, zowel mentaal als fysiek.

VRIJDAG: (vrouwen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
1 theelepel citroensap met water
2/3 kop havermout met 1 schep
weiproteïne

Lunch

± 120 gr kippenborst
1 kop gestoomde broccoli
1 volkoren tarwe pitabroodje

Diner

± 120 gr tonijn, uit blik
1 kop gemengde groenten
½ kop volkoren tarwepasta

SNACKS

Ochtendsnack

± 140 gr Hüttenkäse (1%)
2 perziken

Middagsnack

1 middelgrote volkoren tarwebagel
2 plakken magere kalkoenborst
± 120 gr Hüttenkäse (1%)

Voor het naar bed gaan

250 cc muntthee

Eet langzaam en u zult een voldaan gevoel krijgen zonder dat u echt veel eet. Uw hersenen doen er 20 minuten over voordat ze in de gaten hebben dat uw maag vol zit, u kunt dus behoorlijk teveel eten voordat u zich bewust bent dat u genoeg heeft. U moet nooit een erg vol gevoel willen hebben. Dat wil dan zeggen dat u teveel heeft gegeten.

ZATERDAG: (vrouwen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
1½ kop aardbeien
1 schep weiproteïne met 250 cc water
15 amandelen

Lunch

± 140 gr zalm
1 kop spinazie
1 middelgrote volkoren tarwebagel

Diner

±120 gr witvis (tilapia)

½ kop volkoren tarwepasta
1 kop champignons (gaar)

SNACKS

Ochtendsnack

½ kop druiven
± 90 gr vetloze cheddar kaas

Middagsnack

1 kop Hüttenkäse (1% vet)
5 amandelen
1 appel

Voor het naar bed gaan

1 schep weiproteïne met 350 cc
ongezoete amandelmelk
1 handjevol amandelen

U dient suiker helemaal weg te laten uit uw dieet, maar vervang dit niet door kunstmatige zoetstoffen. Die zijn nog erger dan suiker. Als u moet kiezen, is het beter om de natuurlijke suiker te verkiezen boven kunstmatige zoetstof. Maar het is beter om van allebei af te blijven. Wanneer u een drankje of een voedingsmiddel wat zoeter wilt maken probeer dan natuurlijke Stevia, een natuurlijke zoetige plant die geen calorieën bevat. Verkrijgbaar in gezondheidswinkels.

Alternatieven voor de maaltijden en snacks voor vrouwen:

Ontbijt alternatieven:

Alternatief 1:

½ kop havermout met 1 schep
weiproteïne
2 kalkoenworstjes

Alternatief 2:

½ kop Hüttenkäse (1%)
½ kop vetloze yoghurt
1 schep weiproteïne met 250cc water
en 1 kop blauwe bessen

Lunch alternatieven:

Alternatief 1:

±120 gr tonijn (blik)
2 eetlepels vetloze mayonaise
1 eetlepel zoete saus
5 volkoren tarwecrackers

Alternatief 2:

Kip burrito:
2 grote, volkoren, koolhydraatarme,
vetarme tortilla's
± 30 gr magere mozzarella
½ geroosterde kippenborst zonder bot
en vel
1 kop zwarte bonen

Diner alternatieven:

Alternatief 1:

± 225 gr geroosterde kalkoenborst
½ kop broccoli met 1 theelepel
botervervanger

Alternatief 2:

± 60 gr tonijn
1 kop courgette, in plakken, gekookt
zonder zout
1 sneetje koolhydraatarm brood met
vlaszaad
½ kop vetloos yoghurtijs zonder
zoetstof

Ochtendsnack alternatieven:

Alternatief 1:

5 volkoren crackers met sesamzaad
omelet van 4 eiwitten en 1 heel ei
4 eetlepels pikante salsa

Alternatief 2:

1 eetlepel amandelboter
4 stengels bleekselderie

Middagsnack alternatieven:

Alternatief 1:

1 kop Hüttenkäse (1%)
25 soja chips
5 amandelen

Alternatief 2:

± 90 gr zalm uit blik
½ kop groenten, gekookt, zonder zout
1 komkommer met schil

MAALTIJDPLAN VOOR MANNEN:



ZONDAG:

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
1 kop havermout met 1 theelepel
Psyllium Husk
2 scheppen weiproteïne in 250 cc water

Lunch

± 140 gr kippenborst
1 kop spinazie, gekookt
1 middelgrote volkoren tarwebagel

Diner

± 120 gr witvis (tilapia)
½ kop volkoren tarwepasta
1 kop champignons (gaar)

SNACKS

Ochtendsnack

± 150 cc Hüttenkäse (1%)
1 banaan

Middagsnack

1 peer
± 180 cc magere yoghurt

Voor het naar bed gaan

Omelet van 4 eiwitten
± 250 cc muntthee

Door iedere 2½ tot 3 uur een maaltijd te eten is uw lichaam beter in staat het voedsel te verteren en is de kans op teveel eten een stuk kleiner.

MAANDAG: (mannen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
2 appels
2 scheppen weiproteïne met 250 cc water

Lunch

sandwich met tonijn:
± 230 gr tonijn, blik
2 koppen sla
2 sneetjes volkoren tarwebrood
2 plakken tomaat

Diner

± 120 gr kippenborst
¾ kop zoete aardappel, in de oven
gebakken
1 kop bloemkool

Vezels:

Het is belangrijk dat u iedere dag vezels eet om gifstoffen af te breken en een gezond spijsverteringsstelsel te houden. Het kan lastig zijn om genoeg vezels binnen te krijgen zonder grote hoeveelheden koolhydraten te consumeren. Probeer daarom iedere dag 5-10 gr Psyllium Husk of gekneusd vlaszaad te eten.

SNACKS

Ochtendsnack

omelet van 5 eiwitten
250 cc sinaasappelsap

Middagsnack

1 peer
± 180 cc magere yoghurt

Voor het naar bed gaan

1 kop vetloze yoghurt
± 250 cc thee zonder cafeïne

DINSDAG: (mannen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
omelet van 8 eiwitten met ± 30 gr
cheddar kaas
250 cc sinaasappelsap

Lunch

sandwich met kalkoen:
4 plakken magere kalkoenborst
2 blaadjes sla uit het hart
1 plak tomaat
1 eetlepel light mayonaise
2 sneetjes volkoren tarwebrood

Diner

± 90 gr tonijn, uit blik
½ kop gemengde groenten gebakken
½ kop bruine rijst
10 amandelen

SNACKS

Ochtendsnack

1 kop sojamelk met 2 scheppen
weiproteïne

Middagsnack

25 soja chips
± 60 gr vetloze kaas

Voor het naar bed gaan

1 schep weiproteïne met 7 amandelen
1 banaan
1 kop sojamelk

Water:

Water is onmisbaar voor het leven en een belangrijk onderdeel van ieder voedingsprogramma. Drink minimaal 8 glazen water per dag. Door veel water te drinken, heeft u een grotere kans uw gezondheids- en fitnessdoelstellingen te bereiken.

WOENSDAG: (mannen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
Proteïneshake met:
1 banaan
1/3 theelepel vlaszaadolie
2 scheppen weiproteïne
1 kop sojamelk

Lunch

Kalkoenwrap:
1 bloemtortilla
4 plakken magere kalkoenborst
2 blaadjes sla uit het hart
1 theelepel gele mosterd

Diner

1 kippendij
1 kippendrumstick
½ kop zwarte bonen

SNACKS

Ochtendsnack

1 kop Kashi ontbijtgraan
1 kop magere melk

Middagsnack

1 schep weiproteïne met 250 cc water
1 granola reep

Voor het naar bed gaan

2 scheppen weiproteïne met 250 cc water
± 250 cc muntthee

Vermijd gebakken voedingsmiddelen – houd het op geroosterd of gegrild, in de oven gebakken, vlees en vis.

DONDERDAG: (mannen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

½ kop havermout
½ kop sojamelk
1 omelet van 3 eiwitten
4 eetlepels chunky salsa
½ roze grapefruit

Lunch

½ kippenborst
½ kop broccoli
½ kop yam

Diner

sandwich met kalkoen:
± 35 gr vlas-sojabrood
5 plakken magere kalkoenborst
1 eetlepel light mayonaise

SNACKS

Ochtendsnack

omelet van 5 eiwitten
± 250 cc sinaasappelsap

Middagsnack

Salade met tonijn:
± 60 gr tonijn uit blik
1 kop rauwe spinazie
¼ kop radijs
1 eetlepel gesnipperde ui
1 theelepel olijfolie

Voor het naar bed gaan

1 kop Hüttenkäse (1%)
1 kop meloen
5 amandelen

Om als vetverbrandende machine goed te kunnen werken heeft ons lichaam minstens 8 uur slaap per nacht nodig. Wanneer u denkt dat u uw lichaam een plezier doet met minder slaap, heeft u het mis. Geef uw lichaam tijd om te rusten, zowel mentaal als fysiek.

VRIJDAG: (mannen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
½ kop multi ontbijtgraan
1 schep weiproteïne in een kop sojamelk
12 amandelen
1 theelepel Psyllium Husk

Lunch

kalkoenpita:
1 klein pitabroodje
2 theelepels gele mosterd
4 plakken magere kalkoenborst
10 amandelen

Diner

½ kop erwten
½ kop gele maïs
½ kippenborst

SNACKS

Ochtendsnack

32 soja chips
4 plakken magere kalkoenborst
5 baby worteltjes

Middagsnack

1 schep weiproteïne in een kop sojamelk
10 amandelen
1 appel

Voor het naar bed gaan

2 scheppen weiproteïne in 250 cc water

Eet langzaam en u zult een voldaan gevoel krijgen zonder dat u echt veel eet. Uw hersenen doen er 20 minuten over voordat ze in de gaten hebben dat uw maag vol zit, u kunt dus behoorlijk teveel eten voordat u zich bewust bent dat u genoeg heeft. U moet nooit een erg vol gevoel willen hebben. Dat wil dan zeggen dat u teveel heeft gegeten.

ZATERDAG: (mannen)

MAALTIJDEN

Ontbijt

250 cc groene of zwarte thee
proteïneshake met:
1 schep weiproteïne
½ eetlepel vlaszaadolie
1 kop magere melk (1%)
1 banaan
10 amandelen

Lunch

1/3 kop kippenborst
1 kop spinazie
1 in de oven gebakken aardappel

Diner

± 90 gr mager rundvlees
1 kop spinazie
1 kolf zoete witte maïs

SNACKS

Ochtendsnack

± 150 cc Hüttenkäse (1%)
1 appel

Middagsnack

½ kop groene erwten
½ kop yam
2/3 kop kippenborst zonder vel en bot

Voor het naar bed gaan

1 schep weiproteïne met 1 kop melk (1%)

U dient suiker helemaal weg te laten uit uw dieet, maar vervang dit niet door kunstmatige zoetstoffen. Die zijn nog erger dan suiker. Als u moet kiezen, is het beter om de natuurlijke suiker te verkiezen boven kunstmatige zoetstof. Maar het is beter om van allebei af te blijven. Wanneer u een drankje of een voedingsmiddel wat zoeter wilt maken probeer dan natuurlijke Stevia, een natuurlijke zoetige plant die geen calorieën bevat. Verkrijgbaar in gezondheidswinkels.

Alternatieven voor de maaltijden en snacks voor mannen:

Ontbijt alternatieven:

Alternatief 1:

Proteïneshake met:
1½ kop aardbeien
1 schep weiproteïne
1 kop vanille sojamelk
± 2 ml vlaszaadolie

Alternatief 2:

± 250 cc groene of zwarte thee
1 kop Kashi ontbijtgraan met 1 kop rijstemelk (verrijkt)
7 amandelen
omelet van ¾ kop eiwitvervanger

Lunch alternatieven:

Alternatief 1:

± 60 gr vlas-sojabrood
1 eetlepel light Italiaanse dressing
½ kippenborst zonder vel
2 koppen rauwe spinazie
1 tomaat

Alternatief 2:

sandwich met kip:
1 slablad uit het hart
2 eetlepels light dressing
2 sneetjes volkoren tarwebrood
± 90 gr kippenborst zonder vel

Diner alternatieven:

Alternatief 1:

± 90 gr mager rundvlees (entrecote)
1 kop spinazie zonder zout
1 kolf zoete witte maïs

Alternatief 2:

± 90 gr zalm
¼ kop natriumarme BBQ saus
1 zoete aardappel

Ochtendsnack alternatieven:

Alternatief 1:

2 bruine rijstwafels
1 eetlepel amandelboter
1 eetlepel jam

Alternatief 2:

1 schep weiproteïne
1 kop rijstemelk
1 kop aardbeien

Middagsnack alternatieven:

Alternatief 1:

Kaas met crackers:
± 90 gr vetloze kaas
3 volkoren tarwecrackers met sesamzaad
1 kop druiven
1 appel

Alternatief 2:

¾ kop bruine rijst
± 130 gr zalm

HET AB COASTER 14 DAGEN EXPRESS AFSLANKPROGRAMMA

Om het maximale resultaat te behalen, bevelen wij aan dat u eerst uw lichaam reinigt en ontgift om uw lichaam te helpen uw doelstellingen te bereiken. U kunt dit programma volgen voordat u begint aan het maaltijdplan, maar dat is geen vereiste. Indien u ervoor kiest dit express programma te gaan volgen, doe dit dan NIET LANGER dan 14 dagen.

Basis richtlijnen:

Vloeistoffen:

Drink minstens 2 liter water per dag (8 glazen), en breng dit op smaak met wat citroensap als u dat wilt.

Vermijd de onderstaande voedingsmiddelen gedurende de komende 14 dagen: Melkproducten, eieren, tarwe, maïsproducten en producten met gist. Probeer ook het volgende te laten staan: koffie, alcohol, suiker, zout, voorverpakt voedsel of uit blik, alle vleessoorten en bewerkte producten.

Lichamelijk activiteit:

Doe geen al te zware activiteiten. Doe gedurende 30 minuten per dag licht aerobische activiteiten zoals een wandeling in tempo. In de eerste dagen moeten u zuinig met energie omspringen. Het kan zijn dat u wat licht in het hoofd bent af en toe, wat last heeft van misselijkheid, lusteloosheid of een gevoel van moeheid en prikkelbaarheid.

HET WORDT AANBEVOLEN DAT WANNEER ZICH EEN VAN DEZE SYMPTOMEN IN EEN ERNSTIGE VORM VOORDOET OF BLIJVEND IS, U DIRECT MET HET PROGRAMMA STOPT EN UW HUISARTS RAADPLEEGT.

Hoe moet u de dag beginnen:

Begin iedere morgen met het drinken van minstens een kwart liter water, gefilterd of uit een fles.

Om de spijsverteringssappen te stimuleren, kunt u wat citroensap aan het water toevoegen, maar u kunt ook het volgende recept proberen:

Voeg aan een glas water toe:

- een halve citroen
- 1 eetlepel gemalen vlaszaad
- 1 eetlepel Psyllium Husk.

SUPPLEMENTEN

Wij adviseren u tijdens deze 14 dagen de volgende supplementen aan uw dieet toe te voegen met de volgende vitaminen en mineralen:

1. Neem 1 multivitamine 's morgens en 's avonds voor u naar bed gaat.
2. Neem bij uw middagsnack 500 mg gebufferd vitamine C poeder met 1000 mg calcium en magnesium.
3. Neem na het ontbijt 1x 400 IU natuurlijke vitamine E (d-alfa tocopherol) en 100-200 microgram selenium.
4. 1000 mg CIA, vrouwen: 3x daags 2 stuks, mannen: 3x daags 3 stuks bij het ontbijt, de lunch en het diner.

ONTBIJT:

Dag 1 - 3

Ontbijtsmoothie van:

1 middelgrote peer

± 250 cc rijstemelk

20 gr weiproteïne

Dag 4 - 14

Kom vezelrijke ontbijtgranen, bv. muesli, tarwevlokken, of bran met ± 250 cc rijstemelk. Meng eerst een schep weiproteïne door de melk voordat u het ontbijtgraan toevoegt

1 klein stuk fruit (peer, sinaasappel of appel)

OCHTENDSNACK:

Dag 1 – 3

3 appels met ± 120 cc sinaasappelsap, verdund met water

1 kom natriumarme groentebouillon

4 flinke stengels bleekselderie met hummus

Dag 4 – 14

1 kop gekookt volkoren graan bv. bruine rijst of gierst

20 gr weiproteïne met 250 cc water

LUNCH:

Dag 1 – 3

1 kom grove groentesoep gemaakt van groentebouillon met een kop groente naar keuze, 1 kop gestoomde broccoli met sesamzaad en bieten besprenkeld met citroensap

1 kop natuurlijke appelmoes

250 cc groene of zwarte thee

Dag 4 - 14

1 kop gestoomde broccoli, asperges, pompoen of courgette

¼ kop bruine rijst (optioneel)

120 – 180 gr zalm of witvis

MIDDAGSNACK:

Dag 1 – 3

Glas (± 350 cc) vers geperst wortelsap

20 gr weiproteïne in rijstemelk

± 250 cc water

Dag 4 – 14

1 kop wortelreepjes met hummus dip

20 gr weiproteïne in rijstemelk

± 250 cc water

DINER:

Dag 1 – 3

1 kop linzen met kerrie in een halve kop quinoa (Peruaanse spinazie).

Salade van gemengde groente, rode paprika, artisjok en spruiten, besprenkeld met een saladedressing van knoflook, citroensap en olijfolie.

1 kom groentebouillon

Om het bittere van de quinoa af te krijgen, afspoelen onder water totdat het water helder wordt.

Meng 1 kop quinoa met 1 kop water, laat 15 minuten zachtjes smoren totdat het zacht is. Voor een meer nootachtige smaak kunt u de quinoa roosteren in een hete droge koekenpan voordat u de quinoa kookt.

Dag 4 – 14

1 kop gestoomde broccoli, asperges, pompoen of courgette

¼ kop bruine rijst (optioneel)

120 – 180 gr zalm of witvis

± 250 cc groene of zwarte thee

VOOR HET NAAR BED GAAN:

Dag 1 – 3

1 eetlepel gemalen vlaszaad en 1 eetlepel Psyllium Husk in een glas water

thee zonder cafeïne, bv. kamillethee, muntthee of zoethoutthee

Dag 4 – 14

Een flinke, kleurige salade van geschaafde rode kool, wortel, rode biet en in gehakte selderie, waterkers, komkommer, rode en groene paprika met een dressing (zie hieronder)

± 250 cc thee zonder cafeïne

Dressing: pureer 2-3 tomaten in de blender, 1 hele avocado (zonder pit) en een snufje groentebouillonpoeder en een theelepel koudgeperste lijnzaadolie of olijfolie. Meng dit alles goed en schenk het over de salade.

Voeg ± 90 gr noten of zaden toe, bv. rauwe, ongezouten paranoten, cashewnoten, amandelen, zonnebloempitten of pompoenpitten. Maal de noten en strooi ze over de salade. U kunt ze ook in de blender doen en wat water toevoegen, zo krijgt u een notencreme.



Gedistribueerd door:
Tel Sell
Bolderweg 35
1332 AZ Almere
www.telsell.com
0900-9392