



“A Salsa a day keeps the fat away”

Maaltijdplan

Tips voor het maaltijdplan

NIET eten:	WEL eten:
Zetmeel en koolhydraten: brood, bagels, ontbijtgraneninstant havermout, rijst, pasta, gebak, gebakken voedsel, aardappelen en chips	Water
Zuivelproducten yoghurt, ijs, volle melk en halfvolle melk	Gevogelte mager kippenvlees en kalkoenvlees zonder vel
Alle soorten alcohol	Vis & Zeevruchten zalm, heilbot, kabeljauw, garnalen, schelpdieren, kreeft
Snoep	Luncheon meat (vlees in blik)
Suikers tafelsuiker, fructose en maltose	Kaas mager, 20+ kaas
Groenten bieten, maïs, aardappelen, witten en zoete yams, wortelen	Noten 12 stuks amandel, hazelnoot, walnoot
Frisdrank	Eieren, eiwitten, eivervangers
Zout	Zuivel magere melk of magere yoghurt
Fruitsappen	Sojamelk & Tofu zacht, mager of light
Mayonaise	Groenten alle groenten behalve die vermeld staan bij NIET eten
Gemanipuleerd voedsel	
Kracht- en energierepen	
Smoothies	

Maaltijdplan voor 7 dagen

Dag 1	<p>Ontbijt Omelet van 2 eieren met wat groenten</p> <p>Lunch ± 100 gr gegrilde kip of kalkoen 2 koppen groenten (rauw of gestoomd) 1 eetlepel vinaigrette</p> <p>Diner ± 100 gr witvis (kabeljauw, heilbot, mahi-mahi) 2 koppen gestoomde broccoli Besprenkel met ½ eetlepel olijfolie</p>	<p>Ochtendsnack ½ kop Hüttenkäse en 6-8 ongezouten amandelen</p> <p>Middagsnack ½ kop bessen ½ kop magere Hüttenkäse</p>
Dag 2	<p>Ontbijt Omelet van 3 eieren met tomaat en champignons of ± 85 gr kalkoen 1 sneetje volkoren toast</p> <p>Lunch Kip wrap: meng ± 115 gr gegrilde kip met gesneden sla, ½ avocado (in plakjes) rode ui en doe dit in een volkoren wrap.</p> <p>Diner ± 85 gr gegrilde heilbot 2 koppen groene sla 1 eetlepel vinaigrette</p>	<p>Ochtendsnack Mager kaasstaafje</p> <p>Middagsnack ½ kop magere yoghurt</p>

<h1>Dag 3</h1>	<p>Ontbijt ½ kop magere Hüttenkäse ½ kop bessen 1 sneetje volkoren toast</p>	<p>Ochtendsnack ½ kop broccoli in stukjes 2 hardgekookte eieren</p>
	<p>Lunch ± 85 gr tonijn op water uit blik 2 koppen groene sla en diverse geraspte groenten 1 eetlepel vinaigrette</p>	<p>Middagsnack 15 amandelen, ongezoeten</p>
	<p>Diner ± 115 gr gare kip zonder vel, 2 koppen gestoomde groenten</p>	

<h1>Dag 4</h1>	<p>Ontbijt Bacon met roerei van 2 eieren ½ appel of ½ kop aardbeien</p>	<p>Ochtendsnack ½ kop magere yoghurt 2-5 stengels bleekselderij</p>
	<p>Lunch Spinaziesalade van: 2 koppen spinazie, 1 kleine tomaat, geraspte kool, ± 85 gr gegrilde kalkoen met 1 eetlepel vinaigrette 1 volkoren pitabroodje</p>	<p>Middagsnack ½ kop kommer in stukjes 2 eetlepel traditionele hummus (of ½ kop magere Hüttenkäse)</p>
	<p>Diner ± 115 gr gegrild mager rood vlees 1 tomaat en 2 koppen groene sla 1 eetlepel vinaigrette</p>	

<h1>Dag 5</h1>	<p>Ontbijt Omelet van 2 eieren met groenten en vlees</p>	<p>Ochtendsnack 1 kaasstaafje 3-4 stengels bleekselderij</p>
	<p>Lunch Kip couscous van: ½ kop couscous, bereid, ± 85 gr gegrilde kip en 2 koppen komkommer met tomaat 1 eetlepel vinaigrette</p>	<p>Middagsnack ½ kop vetloze yoghurt 6-7 aardbeien</p>
	<p>Diner ± 115 – 170 gr witvis met citroenschil 2 koppen gestoomde groenten of geroerbakt in 1 eetlepel olijfolie</p>	

<h1>Dag 6</h1>	<p>Ontbijt Roerei van 3 eiwitten, ½ grapefruit 1 sneetje volkoren toast</p>	<p>Ochtendsnack ½ kop magere Hüttenkäse ½ kop broccoli</p>
	<p>Lunch 2 koppen groene sla, verse groene groenten, komkommer, tomaat in plakjes, geraspte wortel, rauwe champignons en gesnipperde ui, 1 eetlepel vinaigrette, 1 tarwe pitabroodje, ± 115 gr gegrilde kip zonder vel</p>	<p>Middagsnack ½ kop bessen 12 noten (amandelen, hazelnoten, cashewnoten)</p>
	<p>Diner Quesadilla met garnalen: 1 kop gekookte garnalen, ½ kop gehakte groenten (champignons, paprika, broccoli), 2 eetlepels hummus 1 eetlepel olijfolie</p>	

<h1>Dag 7</h1>	<p>Ontbijt Omelet met groenten en/of ham</p>	<p>Ochtendsnack ½ kop vetloze Hüttenkäse 12 noten</p>
	<p>Lunch Tonijn of kalkoen-hamwrap met dingesneden avocado, rode ui en dit verpakt in een flink slablad</p>	<p>Middagsnack Kaasstaafje</p>
	<p>Diner ± 115 gr kipfilet, gegrild 2 koppen gemengde sla 1 eetlepel vinaigrette 1 theelepelt olijfolie</p>	

Tips voor een uitgebalanceerde voeding

Zuivelproducten, vis, soja, noten, olijfolie en thee stimuleren alle het vetverbrandingsmechanisme; visolie en olijfolie pakken het buikvet aan. U kunt wat ongeraffineerde koolhydraten in uw dieet inpassen, maar u dient ze dan wel op het juiste tijdstip te nuttigen, dat wil zeggen voor 15.00 uur, en u dient ze dan te combineren met de juiste voedingsmiddelen om hun uitwerking op het insulineniveau zo beperkt mogelijk te houden.

Eiwitrijke diëten stimuleren meer vetverlies ten opzichte van koolhydraatrijke diëten. Wanneer u een stuk fruit eet, een appel bijvoorbeeld, rem de vertering dan af door er een beetje pindakaas of een stukje kaas bij te eten. Eet u een sneetje volkorenbrood, dip het dan even in olijfolie.

Door de juiste portiegroottes kan uw voedselinname met honderden calorieën per dag verminderen.

Wanneer u aan diabetes lijdt of een ander medisch probleem kent is het raadzaam om uw arts te consulteren voordat u met een dieet begint. Dit maaltijdplan is slechts een richtlijn. U kunt de voedingsmiddelen vervangen door andere met dezelfde voedingswaarde, bijvoorbeeld 30 gram vis vervangen door 30 gram kip, of magere sojamelk gebruiken in plaats van magere melk. Dit maaltijdplan is bedoeld om uw lichaam in 7 dagen een boost te geven. Eet iedere dag vijf kleine porties. Dit maaltijdplan is een voorbeeld van wat Julia en Jaana eten. Gebruik het als een richtlijn voor uw dieet. Raadpleeg altijd een arts voordat u met een dieetprogramma begint.

Tips voor de workout

- Draag comfortabele stretchkleding
- Vergeet uw warming-up niet
- Draag tennisschoenen of dansschoenen
- Pas op met het trainen op vloerbedekking
- Drink voldoende voor, tijdens en na de workout
- Gebruik Core oppositie als weerstand
- Train op uw eigen niveau
- Wanneer u problemen heeft met de uitvoering van de workout, gebruik dan de 'Help-segmenten' of het 'Achteraanzicht'.
- Geeft niet op!
- Neem de tijd!
- Heb plezier!
- Raadpleeg uw arts voordat u met een nieuw trainingsprogramma begint.

Vetverbrandingsmodus

Onderstaande grafieken tonen hoe de menselijke insulinstroom fluctueert afhankelijk van de voedselinname.

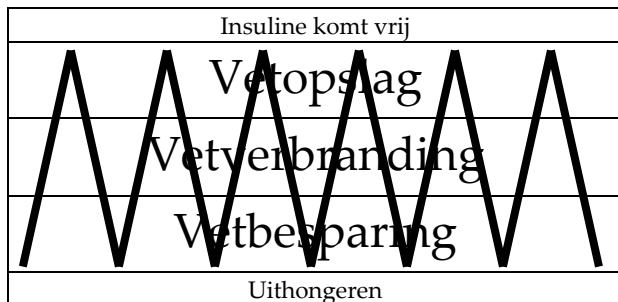
Merk op dat het eten van proteïnen en goede zetmeelsoorten het insuline niveau op peil houdt voor de vetbranding.



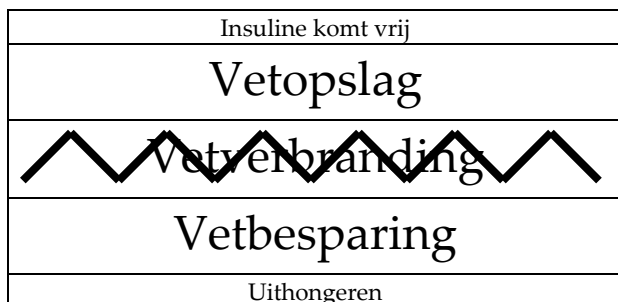
Wanneer u slechts een maaltijd per dag gebruikt gaat uw lichaam in de uithongermodus en houdt zoveel mogelijk het vet vast.



Wanneer u helemaal niet eet heeft u geen energie om de trainen en zal uw stofwisseling stilvallen.



Suiker en slechte zetmeelsoorten zorgen er voor dat uw lichaam nooit tot verbranding over zal gaan.



Proteïnen en goede zetmeelsoorten kosten meer tijd om verbrand te worden en laten hun suikers langzamer vrijkomen in uw bloedstroom, zodat u vet kunt blijven verbranden.



Gedistribueerd door:

Tel Sell

Bolderweg 35

1332 AZ Almere

www.telsell.com

0900-9392