

Dit is de derde fase van uw dieet. Naast de avondmaaltijd, voeren we tijdens deze fase het ontbijt opnieuw in.

	Tijd	Zakjes	Multivitaminen	Kalium
Ontbijt		Normaal ontbijt		
Snack				
Lunch				
Snack				
Avondeten		Normale maaltijd		
Snack				
Totaal aantal				



Ontbijt

Koffie & thee (zoetstof en een scheutje afgeroomde melk zijn toegestaan) + 1 snee volkoren brood, 2 beschuiten of 3 knäckebröd belegd met mager broodbeleg + 125g magere witte yoghurt, magere witte kwark of magere melk + 1 vrucht of vers geperst sap van 1 vrucht.



Lunch

1 zakje aangevuld met onbeperkt groenten van lijst A en/of 100g per maaltijd van lijst B. Suggesties: soep of omelet.



Avondeten

Een normale maaltijd bestaande uit onbeperkt groenten van lijst A en/of 100g per maaltijd van lijst B aangevuld met 100-120g mager vlees of 120-140g magere vis of 2 eieren. Suggesties: gestoofde groenten met een mengeling van rosbeef, salade met vinaigrette & kipfilet, aspergesalade met zalm.



Snack

Als tussendoortje 1 zakje of reep (maximaal 1 reep per dag), zelfs als het ontbijt u voldoende lijkt, moet u om 10 uur een zakje nemen om overdaad 's middags te vermijden. Suggesties: koude/warme drank, dessertgerecht of reep.



PRAKTISCHE ADVIEZEN

- Elke afwijking (brood, wijn, etc.) onderbreekt het proces van vetafbraak en doet het hongergevoel terugkeren.
- Vergeet uw supplementen (3 per dag) niet in te nemen, deze dragen ertoe bij dat u zich fit en energiek voelt.
- Tussen 2 (vervang) maaltijden minimaal 2 uur en maximaal 4 uur laten.

SMAAKSTOFFEN & DRANK

- 1 eetlepel plantaardige olie.
- Azijn, zout, peper, mosterd, citroensap, alle fijne kruiden en aroma's.
- Drink 2 liter water per dag, daarnaast kunt u ook thee, koffie, bouillon of 1 glas light drank nemen.

Groenten

Lijst A	Lijst B
Andijvie	Amsoi
Asperges	Boerenkool
Aubergine	Courgette
Augurken	Dagoeblad
Bleekselderij	Groene kool
Bloemkool	Kaisoi
Broccoli	Kappertjes
Cantharellen	Koolrabi
Champignons	Knolselderij
Chinees kool	Paprika rood
Ijsbergsla	Paprika geel
Komkommer	Peultjes
Koolraap	Prei
Paksoi	Radijs
Paprika groen	Rammenas
Pompoen	Sopropro
Postelein	Sperziebonen
Raapstelen	Spitskool
Rabarber	Tuinbonen
Rode kool	Witte kool
Rucola	
Savooi kool	
Sla	
Snijbiet	
Snijbonen	
Spinazie	
Tajerblad	
Tauge	
Tomaat	
Tuinkers	
Veldsla	
Venkel	
Witlof	
Zuurkool	

Vruchten

1 Sinaasappel
1 Appel
1 Peer
1 Kiwi
1 Perzik
1/2 Banaan
1/2 Pompelmoes
250g Aardbeien
250g Bessen
250g Watermeloen
1 Snede verse ananas
20 Kersen
1-2 Pruimen
150g Meloen
3 Abrikozen
2 Mandarijnen
1/4 Mango
200g Frambozen
1 Nectarine
10 Druiven

Vlees of vleesvervangers (100 - 120g)

Rundvlees	Varkensvlees	Kalfsvlees	Gevogelte	Wild	Paardenvlees	Mager broodbeleg	Lamsvlees	Vis (120 - 140g)	Vleesvervanger
Biefstuk	Haas (filet)	Biefstuk	Borst	Konijn	Alle paardenvlees	Gebakken rosbeef	Filet	Kabeljauw	2 eieren
Haas (filet)	Mignonette	Oester	Bil			Kalfsgebraad	Rog	Quorn	
Tournedos rosbeef	Ham	Tong	Kip (geheel)			Gekookte ham	Wijting	Tofu	
Schenkel	Ribkotelet	Gehakt	Fazant			Kalkoenham	Schelvis	Tempé	
American (onbereid)	Filetkotelet	Kalfslapje	Struisvogel			Kippenham/wit	Tonijn		
Entrecote	Ribgebraad	Kotelet	Kalkoen			Rookvlees	Roodbaars		
Gehakt	Schoudergebraad	Ribstuk					Tarbot		
		Rollade					Tong		
		Schenkel					Griet		
							Vis (120-140g)	Schol	
							Koolvis	Krab	
							Pangasius	Forel	
							Tilapia	max 1x per week	
							Garnalen	Haring	
							Scampi	Paling	
							Mosselen	Makreel	
							Inktvis	Zalm	
							Kreeft	Sardienen	
							Ansjovis	Sprot	

Fase

3