

ProtiPlus
3.2.2
Aanvalsfase: 3 dagen

maandag - dinsdag - woensdag

Progressieve Fase: 2 dagen

donderdag

vrijdag

Normalisatiefase: 2 dagen

zaterdag - zondag

| | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|
| Ontbijt | Protiplus Milkshake of Pudding + 200ml magere yoghurt of 150g magere kwark (0% vet) | Protiplus Milkshake of Pudding + 200ml magere yoghurt of 150g magere kwark (0% vet) | | Evenwichtig ontbijt |
| Tussendoortje | 1 ProtiPlus Reep | 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks | | 1 stuk fruit |
| Lunch | Protiplus Milkshake of Pudding + 200ml magere yoghurt of 150g magere kwark (0% vet) 200 à 300g groenten, eventueel met een light saus | Protiplus Milkshake of Pudding + 200ml magere yoghurt of 150g magere kwark (0% vet) 200 à 300g groenten, eventueel met een light saus 2 sneetjes volkorenbrood | Evenwichtige lichte maaltijd waarin o.a. 3 sneetjes volkorenbrood | Evenwichtige lichte maaltijd waarin o.a. 2 sneetjes volkorenbrood |
| Tussendoortje | 1 ProtiPlus Reep | 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks | 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks of 2 ProtiPlus Koekjes | 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks of 2 ProtiPlus Koekjes |
| Avondmaal | Protiplus Milkshake of Pudding + 200ml magere yoghurt of 150g magere kwark (0% vet) 200 à 300g groenten, eventueel met een light saus | Evenwichtige lichte maaltijd zonder koolhydraatbron | | Evenwichtige lichte maaltijd |
| Avondsnack | 1 ProtiPlus Reep of 2 Protiplus Drink | 1 stuk fruit 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks | 1 stuk fruit 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks of 2 ProtiPlus Koekjes | 1 stuk fruit 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus Drinks of 2 ProtiPlus Koekjes |
| Totaal kcal/dag | 1000 - 1125 | 1350 - 1500 | | 1700 - 1875 |

Wat mag wel / Wat mag niet

| | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|--|
| Groenten | 2 x per dag 200 à 300g | Zie hoeveelheden in recepten | | Zie hoeveelheden in recepten |
| Vlees, vis of eieren | Geen. De nodige eiwitten worden geleverd door de ProtiPlus-producten | Zie voorbeelden en hoeveelheden in de menu's. Vlees of vis kunnen ook vervangen worden door eiwitrijke vleesvervangers, bijvoorbeeld tahoe/tofu, tempé of eieren | | Zie voorbeelden en hoeveelheden in de menu's. Vlees of vis kunnen ook vervangen worden door eiwitrijke vleesvervangers, bijvoorbeeld tahoe/tofu, tempé of eieren |
| Boter/olie margarine | Geen | ½ eetlepel olie per maaltijd | | 1 eetlepel olie per maaltijd |
| Koolhydraat-bronnen (aardappelen, pasta, rijst, ...) | Geen | 2 sneetjes volkorenbrood (60g) | 3 sneetjes volkorenbrood (90g) | 2 sneetjes volkorenbrood en 2 kleine aardappelen of 30g pasta, rijst of couscous (ongekookt gewicht) |
| Drinken | Zorg ervoor dat u voldoende drinkt: minstens 1 ½ liter water per dag. Light frisdranken kunnen ook. Koffie of thee zonder suiker of met zoetstof. Heeft u trek in iets hartigs, neem dan eens een magere bouillon. | Zorg ervoor dat u voldoende drinkt: minstens 1 ½ liter water per dag. Light frisdranken kunnen ook. Koffie of thee zonder suiker of met zoetstof. Heeft u trek in iets hartigs, neem dan eens een magere bouillon. | | Zorg ervoor dat u voldoende drinkt: minstens 1 ½ liter water per dag. Light frisdranken kunnen ook. Koffie of thee zonder suiker of met zoetstof. Heeft u trek in iets hartigs, neem dan eens een magere bouillon. |

U heeft keuze uit: ProtiPlus **Milkshake** Chocolade of Cappuccino, **Pudding** Vanille of Chocolade, **Repen** Melkchocolade-Pistache, Melkchocolade-Kokos of Pure Chocolade-Rode Vruchten, **Koekjes** Granen-Chocolade, **Drink** Gele Vruchten
 Voor de groentebereidingen en recepten in het wekschema kunt u suggesties terugvinden op www.modifast.nl of www.modifast.be in het onderdeel 'ProtiPlus' bij 'Recepten'.
 U kunt zich ook aanmelden voor het ProtiPlus Slinkplan: u ontvangt dan 3 weken lang volledig uitgewerkte weekmenu's!