

**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 weekschema kunt u suggesties terugvinden op [www.modifast.nl](http://www.modifast.nl) of [www.modifast.be](http://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!