



Fase 1: DE STRIKTE FASE (14 dagen)

Na 48 uur verdwijnt de honger. U gebruikt 4 PRO10 zakjes per dag. Als de honger toch blijft is 1 extra zakje toegelaten. 1 zakje minder is niet toegelaten, want anders is er verlies van spiermassa.

Koolhydraten zijn verboden!

- Om het ketonenproces op gang te brengen is het belangrijk dat u geen fruit, brood, pasta's, rijst, aardappelen, gebakjes, vet, ... eet.
- Groenten zijn de hele dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
- Suiker is verboden, zoetmiddelen zijn toegestaan



Toegelaten dranken

- 2 liter per dag verplicht: liefst water (plat of bruis)
- Eventueel in kleine mate dranken met aspartaam gezoet (vb. cola light)
- Koffie of thee zonder melk of suiker.

Verboden dranken

Alcohol, gezoete dranken, (magere) melk

Toegelaten smaakbrengers

- Gerechten mogen extra gezouten zijn
- Peper, mosterd, azijn, citroensap
- Fijne (verse) kruiden, geen zakjes gemengde kruiden.
- Max. 2 eetlepels olie per dag: zonnebloemolie of olijfolie, best van eerste persing.
- Gedroogde ajuin en sjalotten, gebruik look met mate.
- Mager bouillonblokje.
- Bij zoete gerechten water vervangen door sojamelk 0% suiker, 0% vet.
- Walden Farms (dressings & sauzen)

Toegelaten groenten

Alle soorten sla (groene sla, ijsbergsala, rode sla, notensla) Tuinkers - Spinazie - Champignons - Komkommer - Radijs (krul) Andijvie - Augurken (best op azijn) - Bloemkool - Witte kool - Witloof - Asperges - Broccoli - Chinese kool - Courgette - Snijboontjes - Zuurkool - Selder - Peterselie

Te beperken groenten (tot 200 g per dag)

Aubergine - Prei - Tomaten - Knolselder - Linzen - Paprika Prinsessenbonen - Raap - Zilveruitjes - Venkel - Wortelen Sojascheuten - Kerstomaten

Te vermijden groenten

Erwten - Kervel - Kikkererwten - Maïs - Olijven - Pijnboompitten - Rode biet - Schorseneren - Spruiten - Ajuin Witte bonen - Pompoen

Bereiding: Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep

DAGELIJKS

4 PRO10 zakjes

-De groenten zorgen voor vezels en vermijden constipatie. Neem laxatief na 2 dagen constipatie.

-Zorg regelmatig voor beweging (Fietsen, wandelen,...) maar vermijd intensieve sportinspanningen.

Dagelijks	Tussendoor	Middag	Tussendoor	Avondmaal
• 1ste PRO10 zakje • Koffie/thee zonder melk of suiker	• Eventueel 5de PRO10 zakje	• 2de PRO10 zakje	• 3de PRO10 zakje	• 4de PRO10 zakje

De toegelaten groenten kunnen als extra genomen worden bij een PRO10 zakje of je kan bv. gekookte groenten mengen onder een PRO10 zakje soep.

Belangrijk: minstens 2 liter water per dag drinken!

Vergeet geen multivitaminenpreparaat en kalium bij te nemen. Deze zijn te verkrijgen bij de apotheker.

Voor wie graag ketose sticks gebruikt, kan deze verkrijgen via de apotheker of via onze PRO10 webshop.

Plaats je bestelling voor de PRO10 producten tijdig zodat je niet zonder komt te zitten!
Weet dat bij elke keer zondigen het vermageringsproces sterk kan vertraagd worden!

(Beoogt u een gewichtsverlies van meer dan 10 kilo, raad ik aan voorafgaandelijk een bloedanalyse te laten doen bij uw arts. Hij/zij zal nagaan of er in uw persoonlijk geval contra-indicaties zijn en of uw bloed bepaalde tekorten vertoont).