



Fase 3: OPBOUW FASE (nog matig gewichtsverlies)

Een broodmaaltijd en fruit zijn toegelaten (rustig aan opbouwen)

- U nadert uw streefgewicht, maar fase 3 en 4 zijn even belangrijk als de vorige fasen. Blijvend resultaat van uw dieet hangt af of u fase 3 en 4 nauwgezet volgt.
- Groenten zijn de hele dag toegelaten.
- 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, ijsbergsla, 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 300 g per dag)

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

Te vermijden groenten

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

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

DAGELIJKS

2 PRO10 zakjes

+ 1 maaltijd met vis/charcuterie/vlees/zuivel + groenten:

- 150g mager vlees <5% vet: Duif, Filet de Saxe, Kalkoen, Kalfs let, Kippenwit, Konijn, Paarden let, Rundsvlees, Struisvogel **of**
- 150g - 200g vis: Garnalen, Mosselen, Krab, Kreeft, Oesters, Witte vis, Scampi's, Tonijn in eigen nat **of**
- 2 eieren, Of 1 ei + 1 natuuryoghurt 0% **of**
- 100 g magere platte kaas en 2 potjes natuuryoghurt **of**
- 300 g platte kaas (kaas of yoghurt zonder vet/ suiker of fruit, max. 5 g koolhydraten/100gr)

+ 1 maaltijd met brood en mager beleg:

30 g brood of stokbrood (liefst bruin of volkoren), magere charcuterie of light kaas met max 20% vet + 125g yoghurt 0%

+ 1 stuk fruit als tussendoor (1 appel, 1/2 banaan, 1 sinaasappel, 1 peer, 2 pruimen, 250 g aardbeien, 1/2 meloen, 2 mandarijnen, 1/2 pompelmoes, 100 g ananas)

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

-Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen,...)

Ontbijt	Tussendoor	Middag	Tussendoor	Avondmaal
• Broodmaaltijd • Koffie/thee zonder melk of suiker	• 1 stuk fruit	• 1ste PRO10 zakje	• 2de PRO10 zakje	• Natuurlijk eiwitgerecht + toegelaten groenten

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!

-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!

-Beperk je bestelling zoveel mogelijk tot **PRO10 ZAKJES**.

-PRO10 zakjes van fase 1 kunnen ook verder gebruikt worden tijdens fase 2, 3 & 4.