

SLIM PLAN 900

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION
MAALTIJDEN EN EEN AVONDMAALTIJD VAN 300 KCAL.

Deze 300 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht.
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals aardappelen, pasta, rijst, granen, alcohol en fruit zijn niet toegestaan.

VOORBEELD DAGINDELING 900 KCAL PROGRAMMA

● Ontbijt	Coach Nutrition maaltijd
● Lunch	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Coach Nutrition maaltijd
● Diner	300 kcal maaltijd
● Tussendoor	Coach Nutrition bouillon

Let op! Neem altijd 3 Coach Nutrition producten en een warme maaltijd per dag.

GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!

SLIM VARIËREN VANAF 900

GROENTE

- **250 gram groente** Alle soorten verse groente passen prima bij ons dieet

VLEES(VERVANGERS) - VIS - GEVOGELTE

● Ei, gekookt	2 stuks
● Rundertartaar	90 gram
● Rosbief	100 gram
● Rundercarpaccio	100 gram
● Zeewolf	100 gram
● Forel	100 gram
● Kabeljauw	125 gram
● Pangasfilet	125 gram
● Tilapia	125 gram
● Varkenshaas	125 gram
● Biefstuk	125 gram
● Varkensschitzel (ongepaneerd)	125 gram
● Bieflap	125 gram
● Kalkoenfilet	125 gram
● Kipfilet	125 gram
● Varkenshamlap	125 gram
● Varkensoester	125 gram
● Ossenhaas	125 gram
● Schelvis	125 gram
● Koolvis	125 gram
● Tonijn	125 gram
● Varkensfricandeau	125 gram
● Schol	150 gram
● Tempé	75 gram
● Hüttenkäse	125 gram
● Tofu	125 gram
● Vegetarische balletjes	90 gram
● Vegetarische filet, ongepaneerd, Quorn	125 gram
● Vegetarische groenteballetjes	90 gram
● Vegetarische hamburger	75 gram
● Vegetarisch fijngehakt, Quorn	125 gram
● Goodbite Vegetarisch rulgehakt	125 gram
● Vegetarische wokstukjes, Tivall	125 gram