

SLIM PLAN 1500

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE NAAST 2 COACH NUTRITION MAALTIJDEN STEEDS MEER REGULIERE VOEDING.

Deze 400 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 175 gram aardappelen, 50 gram volkoren pasta, zilvervliesrijst
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

VOORBEELD DAGINDELING 1500 KCAL PROGRAMMA

● Ontbijt		Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Volkoren boterham met halvarine, mager beleg en zuivel	
● Lunch	2 Volkoren boterhammen met halvarine, mager beleg zuivel	
● Tussendoor		Zuivel en fruit
● Diner		400 kcal maaltijd
● Tussendoor		Coach Nutrition maaltijd

Let op! Neem al je voeding zoals hierboven beschreven, het is belangrijk om zowel de kcal als de koolhydraten te verhogen.

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!