

## SLIM PLAN 1050

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION MAALTIJDEN, EEN ZUIVEL PRODUCT, STUK FRUIT 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
- 64n eetlepel olijfolie
- Zout, suiker, koolhydraten zoals aardappelen, pasta, rijst, granen, alcohol en fruit zijn niet toegestaan.

### VOORBEELD DAGINDELING 1050 KCAL PROGRAMMA

● Ontbijt	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Fruit
● Lunch	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Coach Nutrition maaltijd
● Diner	300 kcal maaltijd
● Tussendoor	Zuivel

**Ler op!** Neem altijd 3 Coach Nutrition producten, een zuivel product, stuk fruit 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 1050

## ZUIVEL

● Vla, Optimel	150 ml
● Yoghurt, mager/halfvol	150 ml
● Bulgaarse yoghurt, mager	150 ml
● Kwark, Optimel	150 ml
● Biogarde yoghurt, halfvol	150 ml
● Yoghurt Griekse stijl, Optimel	150 ml
● Vruchtenyoghurt, Optimel	150 ml
● Melk, mager/halfvol	200 ml
● Sojamelk, original, Alpro	200 ml
● Karnemelk	200 ml
● Drinkyoghurt, Optimel	200 ml

## FRUIT

● Appel	1 stuks
● Gave	1 stuks
● Sinaasappel	1 stuks
● Grapefruit	1 stuks
● Kiwi	2 stuks
● Nectarine	2 stuks
● Perzik	2 stuks
● Mineola	2 stuks
● Mandarijn	3 stuks
● Pruim	4 stuks
● Abrikoos	8 stuks
● Druiven	20 stuks
● Ananas	125 gram
● Kersen	125 gram
● Blauwe bessen	150 gram
● Kruisbessen	150 gram
● Bosbessen	250 gram
● Bramen	200 gram
● Watermeloen	200 gram
● Aardbeien	250 gram
● Frambozen	250 gram
● Galliameloen	300 gram