

# SLIM PLAN 1350

**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 1350 KCAL PROGRAMMA

● <b>Ontbijt</b>		Coach Nutrition maaltijd
● <b>Tussendoor</b>	Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en fruit	
● <b>Lunch</b>	Volkoren boterham met halvarine, mager beleg en zuivel	
● <b>Tussendoor</b>		Coach Nutrition maaltijd
● <b>Diner</b>		400 kcal maaltijd
● <b>Tussendoor</b>	Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en zuivel	

**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!

# SLIM VARIËREN VANAF 1350

## BROOD & VARIANTEN

● Brood, blondvolkoren	1 snee
● Brood, volkoren	1 snee
● Brood, volkoren 40% minder zout	1 snee
● Brood, bruin	1 snee
● Brood, vezelbruin, Brint	1 snee
● Brood, vezelwit, Brinta	1 snee
● Brood, vikorn	1 snee
● Brood, wit, Blue Band Goede Star	1 snee
● Marokkaans brood	35 gram
● Turks brood	35 gram
● Geroosterd brood	1 snee
● Krentenbrood, volkoren	1 snee
● Maïsbrood	1 snee
● Meergranenbrood	1 snee
● Volkoren cracker	2 stuks
● Knäckebröd, sesam	2 stuks
● Knäckebröd, volkoren	2 stuks
● Roggebrood, volkoren	1 snee
● Beschuit, volkoren	2 stuks

---