ProtiPlus)3.2.2(weekschema - **VROUW**

ProtiPlus 3.2.2	**Aanvalsfase:** 3 dagen *maandag – dinsdag – woensdag*	**Progressieve Fase:** 2 dagen *donderdag* *vrijdag*	**Normalisatiefase:** 2 dagen *zaterdag – zondag*
Ontbijt	1 ProtiPlus pudding, milkshake of pannenkoek + 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 ProtiPlus pudding, milkshake of pannenkoek + 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 sneetje volkorenbrood, besmeerd met halvarine met mager beleg + 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet) + 1 portie ProtiPlus Eiwitten
Tussendoortje	1 ProtiPlus reep	2-3 ProtiPlus koekjes of 1 reep	1 stuk fruit
Lunch	1 ProtiPlus pudding, milkshake of pannenkoek + 200-300 gram groenten, zonder vet bereid + 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	1 ProtiPlus pudding, milkshake of pannenkoek + 1 sneetje volkorenbrood met halvarine + 200-300 gram groenten	Soep of een salade met 1 portie ProtiPlus Eiwitten en 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine
Tussendoortje	1 ProtiPlus reep	2-3 ProtiPlus koekjes of 1 reep	2-3 ProtiPlus koekjes of 1 reep
Avondmaal	1 ProtiPlus pudding, milkshake of pannenkoek + 200-300 gram groenten, zonder vet bereid + 125 ml yoghurt of 100 g kwark(0% vet)	Evenwichtige maaltijd zonder koolhydraatbron + 1-2 porties ProtiPlus Eiwitten + 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	Evenwichtige maaltijd met koolhydraatbron + 1-2 porties ProtiPlus Eiwitten + 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)
Avondsnack	-	1 stuk fruit	1 stuk fruit
Totaal kcal/dag	800 - 900	1000 - 1200	1400 -1500

Wat mag wel / Wat mag niet

Groenten	2 x per dag 200-300 g	Zie voor hoeveelheden de recepten in de online coach*	Zie voor hoeveelheden de recepten in de online coach*
Vlees, vis of eieren	Geen, de benodigde eiwitten zitten in de ProtiPlus producten	Een deel van de eiwitten komt uit de ProtiPlus producten, voor de overige hoeveelheden zie de recepten in de online coach*	Een deel van de eiwitten komt uit de ProtiPlus producten, voor de overige hoeveelheden zie de recepten in de online coach*
Boter/olie margarine	Geen	½ eetlepel olie per maaltijd	1 eetlepel olie per maaltijd
Koolhydraatbronnen (aardappelen, pasta, rijst, ...)	Geen	1 sneetje volkorenbrood 1 stuks fruit	3 sneetjes volkorenbrood 2 stuks fruit 2 kleine aardappelen of 30 g pasta, rijst of couscous (ongekookt gewicht)
Drinken	Zorg dat u voldoende drinkt: minstens 1,5 liter per dag. Light frisdranken, koffie en thee zonder suiker mogen ook. Voor de hartige trek kunt u een kop magere bouillon nemen.	Zorg dat u voldoende drinkt: minstens 1,5 liter per dag. Light frisdranken, koffie en thee zonder suiker mogen ook. Voor de hartige trek kunt u een kop magere bouillon nemen.	Zorg dat u voldoende drinkt: minstens 1,5 liter per dag. Light frisdranken, koffie en thee zonder suiker mogen ook. Voor de hartige trek kunt u een kop magere bouillon nemen.

* Via de gratis online coach ontvangt u 6 weken lang professioneel advies en volledig uitgewerkte weekmenu's.