

Protein Shape 3.2.2 weekschema - **VROUW**

Aanvalsfase: 3 dagen

Progressieve fase: 2 dagen

Normalisatie fase: 2 dagen

	Maandag_Dinsdag_Woensdag	Donderdag_Vrijdag		Zaterdag_Zondag
Ontbijt	Protein Shape Milkshake of Pudding EN één portie mager melkproduct	Protein Shape Milkshake of Pudding EN één portie mager melkproduct		Evenwichtig ontbijt (*)
Ochtendsnack	1 Protein Shape Bar	1 Protein Shape Bar		1 portie fruit
Lunch	Protein Shape Milkshake of Pudding EN één portie mager melkproduct EN 200 à 300 gram rauwkost	Protein Shape Milkshake of Pudding EN één portie mager melkproduct EN 200 à 300 gram rauwkost	Evenwichtig licht middagmaal (*) EN Twee sneetjes volkorenbrood	Evenwichtig licht middagmaal (*) EN Één sneetje volkorenbrood
Middagsnack	1 Protein Shape Bar	Modifast Protein Shape tussendoortje naar keuze		Modifast Protein Shape tussendoortje naar keuze
Diner	Protein Shape Milkshake of Pudding EN één portie mager melkproduct EN 200 à 300 gram rauwkost	Evenwichtig licht avondmaal (*) zonder koolhydraatbron		Evenwichtig licht avondmaal (*)
Avonds snack		1 portie fruit		1 portie fruit
	800-900 kcal/dag	1000-1200 kcal/dag		1400 -1500 kcal/dag

Dagoverzicht per maaltijdcomponent

Dagoverzicht per maaltijdcomponent

	Maandag_Dinsdag Woensdag	Donderdag_Vrijdag		Zaterdag_Zondag
Modifast Protein Shape	3 porties per dag	2 porties per dag	1 portie per dag	geen
	2 Protein Shape Bars verdeeld over de dag	1 Protein Shape Bar 1 Protein Shape Tussendoortje naar keuze		1 Protein Shape Tussendoortje naar keuze
Dranken Water (plat en/of bruis) Thee, koffie zonder melk of suiker (eventueel met zoetstof), vetarme bouillon en/of light frisdrank	Minimaal 2 liter caloriearme dranken per dag			
Melkproducten: 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark	3 porties per dag	2 porties per dag	1 portie per dag	1 portie per dag
Fruut: vers, conserven of diepvries zonder toevoeging van siroop of suiker	Geen	1 portie per dag		2 porties per dag
Smeervet: halvarine of minarine	Geen	1 mespuntje per snede brood		1 mespuntje per snede brood
Bereidingsvet: plantaardige olie	Geen	½ eetlepel olie per bereide maaltijd		1 eetlepel olie per bereide maaltijd
Groenten(*)/Rauwkost: Alle verse groenten	2 porties rauwkost per dag	1 portie rauwkost per dag	2 porties verwerkt in maaltijd per dag	2 porties verwerkt in maaltijd per dag
Verwerkt in maaltijd: Vers, conserven en/of diepvries zonder toevoeging van zout en/of saus		1 portie verwerkt in maaltijd per dag		
Vlees, vis, vleesvervangers of eieren (*) Mager vlees, vis en/of gevogelte, zonder paneermeel en/of saus	Geen	125 gram (bereid gewogen) verdeeld over de dag		125 gram (bereid gewogen) verdeeld over de dag
Brood: Volkoren, bruin, rogge	Geen	1 sneetje	2 sneetjes	2 sneetjes verdeeld over de dag
Koolhydraatbronnen (*) Aardappelen, volkoren deegwaren of granen	Geen	Geen	Geen	2 kleine aardappelen OF 30 gram (onbereid gewogen) graanproducten
(*)Voor de bereidingen en recepten in het weekschema kunt u suggesties terugvinden op www.modifast.nl of www.modifast.be in het onderdeel 'Recepten'.				