

JE WEET DE NADELEN EN GEVAREN NU

Hier is het programma dat je helpt om binnen een maand 10 kilo te verliezen, zoals we hebben beloofd. We hebben je ook eerlijk verteld over de nadelen en gevaren van een crashdieet. Wees er dus nog extra van bewust dat het ook gezonder en makkelijker kan.



MAANDAG



Ontbijt

100 gr magere kwark
20 gr blauwe bessen

Lunch

Sla met cherrytomaten
/komkommer en
pijnboompitten

Tussendoortje

Appel en handje
druiven

Diner

1 Aardappel
50 gr sperciebonen
100 gr kipfilet



DINSDAG



Ontbijt

Groente smoothie naar
keuze 250 ml

Lunch

Overslaan

Tussendoortje

Appel

Diner

1 Aardappel
50 gr bloemkool
1 rundertartaar



WOENSDAG



Ontbijt

1 Sinasappel of
grapefruit
en 1 droog beschuitje

Lunch

1 Gekookt eitje

Tussendoortje

Appel

Diner

1 Soeplepel gekookte
rijst 50 gr rode kool
100 gr kipfilet



DONDERDAG



Ontbijt

Groente smoothie
250 ml

Lunch

Sla met cherrytomaten
/komkommer en
pijnboompitten

Tussendoortje

Overslaan

Diner

1 Sinasappel
1 Ons magere vlees
naar keuze
1 Soeplepel
gekookte rijst



VRIJDAG



Ontbijt

1 Sinasappel of
grapefruit
en 1 droog
beschuitje

Lunch

Omelet met 2 eieren

Tussendoortje

Appel en handje
druiven

Diner

100 gr kipfilet
1 Pakje Noodles



ZATERDAG



Ontbijt

Groente smoothie
naar keuze 250 ml

Lunch

1 Gekookt eitje

Tussendoortje

20 gram
ongezouten/onge
brande noten

Diner

Groente smoothie
naar keuze 250 ml



ZONDAG



Ontbijt

100 gr magere kwark
20 gr blauwe bessen

Lunch

1 Gekookt eitje

Tussendoortje

Overslaan

Diner

Fruit smoothie
naar keuze
250 ml



ONLINE AFSLANKPROGRAMMA

Wil je op een gezonde manier 10 kilo verliezen en het jojo-effect vermijden? Schrijf je dan in voor ons online afslankprogramma en verlies 10 kilo in 12 weken. Onze voedingsdeskundige staan daar 24/7 voor je klaar om je te helpen.

PROEFPERIODE VOOR

MAAR **€4,95** voor 28 dagen

DRUK HIER

