

DieetPro

Vegetarisch weekmenu

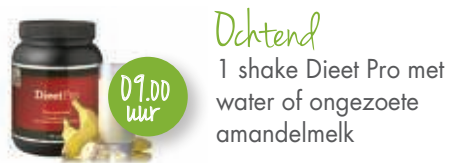


Uniek aan Dieet Pro

- ✓ 79 Kcal per shake
- ✓ 0 Gram koolhydraten, vet, suiker
- ✓ 18 Gram langzaam verteerbaar eiwit + L-carnitine
- ✓ Verkrijgbaar in 10 heerlijke smaken
- ✓ Je blijft lekker & gezond eten (geen crash dieet)
- ✓ Makkelijk vol te houden



Maandag



Dichtend

1 shake Dieet Pro met water of ongezoete amandelmelk



Tussendootje

Rauwkostsalade



Middag

1 shake Dieet Pro met water of ongezoete amandelmelk



Tussendootje

Pompoensoepje



Tussendootje

Omelet met groenten



Diner

Slim Tagliatelle met kruidenkaas en spinazie



Avondsnack

Cracker met avocado

Dinsdag



Dichtend

1 shake Dieet Pro met water of ongezoete amandelmelk



Tussendootje

Cracker met ei



Middag

1 shake Dieet Pro met water of ongezoete amandelmelk



Tussendootje

Fruitsalade



Tussendootje

Cracker met (zelfgemaakte en olie vrije) Humus en Paprika



Diner

Vegetarische Goulash



Avondsnack

Gekookt ei

Woensdag



Dichtend

1 shake Dieet Pro met water of ongezoete amandelmelk



Tussendootje

Rauwkostsalade



Middag

1 shake Dieet Pro met water of ongezoete amandelmelk



Tussendootje

Broccolisoup



Tussendootje

Cracker met tomaat/basilicum



Diner

Pasta met geroosterde pompoen



Avondsnack

Portie gegrilde groenten

Donderdag



09.00
uur

Ochtend

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



11.00
uur

Tussendootje

Fruitsalade



12.30
uur

Middag

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



15.00
uur

Tussendootje

Cracker met 20+
smeerkaas



16.30
uur

Tussendootje

Groentesoep



18.00
uur

Diner

Mexicaans eenpans-
gerecht met quinoa
(of Slim Rijst)



20.30
uur

Avondsnack

2 gekookte eieren

Vrijdag



09.00
uur

Ochtend

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



11.00
uur

Tussendootje

Cracker met
avocado



12.30
uur

Middag

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



15.00
uur

Tussendootje

Rauwkostsalade



16.30
uur

Tussendootje

Pompoensoepje



18.00
uur

Diner

Minipizza met
aubergine en
Parmezaanse kaas



20.30
uur

Avondsnack

Rijstwafel ei met
tomaat

Zaterdag



09.00
uur

Ochtend

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



11.00
uur

Tussendootje

fruitsalade



12.30
uur

Middag

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



15.00
uur

Tussendootje

Tomatensoep



16.30
uur

Tussendootje

Cracker met humus
en paprika



18.00
uur

Diner

Vegetarische Kip
Kerrie



20.30
uur

Avondsnack

Omelet

Zondag



09.00
uur

Ochtend

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



11.00
uur

Tussendootje

Gekookt ei



12.30
uur

Middag

1 shake Diet Pro met
water of ongezoete
amandelmelk



15.00
uur

Tussendootje

rauwkostsalade



16.30
uur

Tussendootje

Cracker met
avocado



18.00
uur

Diner

Courgette Lasagne



20.30
uur

Avondsnack

Cracker met tomaten
tapenade en
basilicum

Uitstekend te combineren met Dieet Pro

Vezel Complex

Wanneer koolhydraten beperkt worden en meer de nadruk wordt gelegd op eiwitrijke voeding krijgt het lichaam vaak ook minder vezels binnen. Vezel Complex bevat een mix van Psyllium-vezels, inuline en Glucomannan en is een perfecte aanvulling op de dagelijkse inname van voedingsvezels.



Aanbevolen gebruik:

Meng 1 tot 3 theelepels per dag met water of door een Dieet Pro shake. Adviesprijs € 13,95.

Glucomannan

Glucomannan is een stof waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat deze helpt om af te vallen. Dit effect is aangetoond bij inname van 3 maal daags 1 gram glucomannan (2 capsules) voor de maaltijden met voldoende water.



Aanbevolen gebruik:

Neem 2 capsules voor de maaltijden in met een glas water. Adviesprijs vanaf € 24,95.

Groene Thee capsules

Dieet Pro Groene thee bevat per capsule maar liefst 400 mg groene thee extract. Uniek aan deze groene thee is dat het een veel hogere concentratie polyfenolen en EGCG bevat dan andere groene thee soorten. Groene thee staat bekend als zeer sterke antioxidant en vanwege de verhogende werking op de vetverbranding.

Aanbevolen gebruik:

1 capsule 's morgens en 1 capsule aan het eind van de middag met een glas water. Adviesprijs € 14,95.



Multi Totaal

Het is erg belangrijk om dagelijks een gevarieerd voedingspatroon aan te houden met voldoende vitamines en mineralen. Multi Totaal is een uitgebalanceerd vitaminepreparaat met toegevoegde mineralen, kruiden en aminozuren. De formule is een perfecte aanvulling op de dagelijkse voeding.

Aanbevolen gebruik:

Neem 1 tablet per dag bij voorkeur tijdens of na de maaltijd. Adviesprijs vanaf € 12,95.



Visolie Forte

Evenals met vitamines en mineralen, is het ook belangrijk om voldoende omega 3 vetzuren binnen te krijgen via de voeding. Deze omega 3 vetzuren zijn o.a. te vinden in vis, noten en zaden. Visolie forte capsules bevatten 1000 mg zuivere visolie van hoge kwaliteit, met een EPA- en DHA- gehalte van 55% (330 mg. EPA en 220 mg. DHA per capsule).

Aanbevolen gebruik:

Neem 1 capsule per dag bij voorkeur tijdens of na de maaltijd. Adviesprijs vanaf € 14,95.



Dieet Pro tips

- ▶ Drink minimaal 1,5 liter water per dag om het lichaam te hydrateren en te kunnen ontdoen van afvalstoffen.
- ▶ Eet verspreid over de dag kleinere maaltijden om de stofwisseling te stimuleren.
- ▶ Zorg dagelijks voor inname van voldoende vitamines en mineralen, eventueel aangevuld met een goed gedoseerde multivitamine als Multi Totaal.
- ▶ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om de dagelijkse verbranding te verhogen. Indien je niet in de gelegenheid bent om te sporten, maak dan een rustige wandeling na het eten om de spijsvertering te ondersteunen.
- ▶ Eet regelmatig vezelrijke voeding of neem 1 à 2 theelepels Vezel Complex met water, yoghurt of een shake Dieet Pro.
- ▶ Eet voldoende onverzadigde vetzuren. Neem bijvoorbeeld regelmatig vette vis of gebruik Visolie Forte capsules met een EPA gehalte van 33% en een DHA gehalte van 22%.
- ▶ Bak bij voorkeur in kokosolie. Kokosolie heeft een gunstige invloed op de stofwisseling en wordt niet snel als vet in het lichaam opgeslagen.
- ▶ Neem de tijd om te eten en kauw goed alvorens het eten door te slikken. De enzymen in het speeksel kunnen het voedsel dan al voorverteren. Dit bevordert de spijsvertering en verbetert de opname van voedingsstoffen.
- ▶ Vermijd producten die enkelvoudige koolhydraten bevatten zoals witbrood, frisdranken, suiker, koek, taart, pizza, snoep, chips en alcohol. Dit soort producten zorgen voor een sterkere schommeling van de bloedsuikerspiegel en leiden tot een grotere afgifte van insuline. Insuline heeft als eigenschap dat het de opbouw van vetten stimuleert en de afbraak van vetten verhindert.
- ▶ Vermijd stress. Stress heeft een negatieve invloed op de bloedsuikerspiegel en zal het afslanken in de weg staan.



DieetPro

Dieetpro.nl, postbus 110, 1960 AC Heemskerk
www.dieetpro.nl, info@dieetpro.nl