

Progressieve fase: 3 dagen

Normalisatiefase: 2 dagen

Aanvalsfase: 3 dagen

Progressieve fase: 2 dagen

Normalisatie fase: 2 dagen

Dagoverzicht per

	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 EN Twee sneetje volkoren brood	Evenwichtig licht middagmaal (*) EN Drie sneetjes volkorenbrood	Evenwichtig licht middagmaal (*) EN Twee sneetjes volkorenbrood
Middagsnack	1 Protein Shape Bar	1 portie fruit EN Modifast Protein Shape tussendoortje naar keuze		1 portie fruit EN 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 EN Modifast Protein Shape tussendoortje naar keuze		1 portie fruit EN Modifast Protein Shape tussendoortje naar keuze
	1000- 1125 kcal/dag	1350-1500 kcal/dag		1700 -1875 kcal/dag

	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: 200 ml magere yoghurt of 150 g magere kwark	3 porties per dag	2 porties per dag	1 portie per dag	1 portie per dag
Fruit: vers, conserven of diepvries zonder toevoeging van siroop of suiker	Geen	2 porties per dag		3 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		150 gram (bereid gewogen) verdeeld over de dag
Brood: Volkoren, bruin, rogge	1 sneetje per dag	2 sneetjes	3 sneetjes	5 sneetjes verdeeld over de dag
Koolhydraatbronnen (*) Aardappelen, volkoren deegwaren of granen	Geen	Geen	Geen	3 kleine aardappelen OF 40 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'.				