



Stap 4

Je hebt jouw streefgewicht bereikt en wij zullen je helpen dit te behouden. In deze stap is het belangrijk dat je kritisch gaat kijken naar hoe je aan je overgewicht bent gekomen. At je teveel tussendoortjes of misschien te onregelmatig? Wellicht heb je voor dit dieet niet veel aan beweging gedaan.

Waarschijnlijk heb je inmiddels ook minder behoefte aan zoetheid, omdat het lichaam al gewend is aan weinig suiker. Probeer met de tips uit de handleiding aan een gezonde leefstijl te werken. De meeste mensen weten het zelf al: gezond eten en veel bewegen.

Onthoud: een gezond lichaam is van levensbelang!

Dagmenu stap 4

Ontbijt

2 volkorenboterhammen met mager beleg of 1 kom magere yoghurt/ kwark met muesli
1 stuk fruit of 1 glas sap van vers geperste vruchten
1 glas water met Ultra Vite multivitamine met mineralen

Lunch

Alle groenten zijn toegestaan
3 volkorenboterhammen met beleg volgens de Voedingswijzer
1 stuk fruit
1 zuivelproduct

Snack

1 Hippromaaltijd

Avondmaaltijd

Vlees of vis volgens de Voedingswijzer
Alle groenten zijn toegestaan
2 opscheplepels zilvervliesrijst of
2 opscheplepels volkoren pasta of
3 kleine aardappelen

Snack

1 handje noten
1 stuk fruit

* Welke groenten zijn toegestaan kun je teruglezen in de handleiding die je kunt downloaden na je bestelling van de producten.