

VOORBEELD EETSHEMA 7 DAGEN

Dit pakket is een samengesteld product. Om continuïteit voor dit product te garanderen, kan de samenstelling variëren. Echter hebben we met veel zorg bekeken welk product de beste vervanging kan zijn op basis van voedingswaarden en smaak. Kom je er niet uit? Laat het ons weten, we helpen je graag op weg!

Om het wat makkelijker te maken hebben we een eetschema voor je samengesteld. Dit is een voorbeeld, je bent vrij om zelf je eigen eetschema samen te stellen. Elk product kan immers op elk gewenst moment gegeten worden!

Omdat onderstaand schema een voorbeeld is kunnen de voedingswaarden (eiwitten en koolhydraten) enigszins afwijken. In jouw starterspakket vind je alle specifieke voedingswaarden terug per product.

Bekijk ook de Keto brochure voor een aantal heerlijke recepten die verwerkt zijn in dit eetschema. Hiervoor kun je achterin dit schema ook een boodschappenlijstje vinden. Zo ga je uiterst voorbereid deze week in.

Heb je de brochure niet in je box mogen ontvangen of kun je hem niet meer vinden? Geen probleem! Je kunt deze vinden op onze website of bij onze klantenservice opvragen.

Dag 1		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Keto vanilleshake + 10g MCT-poeder	143	17	7,4	3,8
Lunch	1 meerzadencracker met 20g hoemoes + witte kool salade (recept in keto brochure)	375	11,3	29,4	11,3
Snack	Nougat chocoladereep	127	10,3	5,9	2,8
Diner	Penne pesto met spinazie en tomaat (recept in keto brochure)	489	28	34,2	13,5
Snack	Probreak crunchy chocowafel	105	1,4	7,5	2,6
	Totaal	1239	68	84,4	34

De eerste dag zit erop en je komt binnenkort in ketose. Zorg ervoor dat je minimaal 2 liter water per dag drinkt. Het drinken van voldoende water zorgt ervoor dat je lichaam afvalstoffen kan afvoeren. Daarnaast is water ook een heel goed middel om je honger te stillen! Ontdek ook ons smaakwater!

Dag 2		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	3 meerzaden crackers met 30g Probreak smeerkaas + 100g komkommer	204	19,6	9,4	6,6
Lunch	Keto pudding koffie + 10g MCT-poeder	140	18	7,3	2,7
Snack	Avocadosmoothie (recept in keto brochure)	244	4,8	20	3,4
Diner	2 meerzaden crackers met eiersalade (recept in keto brochure) en 100g tomaat	386	22,9	28,2	6,9
Snack	1 schaaltje olijven (30g) en 25g ongezouten noten	195	5,7	17,1	3,3
	Totaal	1169	71	82	22,9

Je bent goed op weg! Je begint nu langzaam in ketose te raken. Dit betekent dat je lichaam je vetreserves gaat verbranden om zo toch aan energie te komen. Het is nu belangrijk dat je doorzet.

Je moet je uiteraard wel houden aan de toegestane hoeveelheid koolhydraten want anders moet je helemaal opnieuw beginnen en dat zou jammer zijn! Ben je al in ketose? Je kunt dit eventueel testen met KetoCheck, deze is te koop op onze website.

Dag 3		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	1 snee bruinbrood met 20g hoemoes	194	12,5	11,7	6,1
Lunch	3 meergranen crackers + Pompoen met geitenkaas (recept in keto brochure)	384	22,2	27,1	8,1
Snack	Gedroogde ham	79	10,8	3,6	0,8
Diner	Omelet champignons met 150g champignons, bereid in onlijfolie	206	21,3	11,7	3,1
Snack	Brownie en 25g ongezouten noten	293	6,1	23	7,9
	Totaal	1156	72,9	77,1	26

Dag 4		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Keto croissant sweet besmeerd met 11,5g hazelnootpasta	223	8,1	15,9	5,2
Lunch	Tonijnsalade op slablad (recept in keto brochure)	329	23,2	23	5,1
Snack	25g ongezouten noten	161	5,4	13,8	3,1
Diner	Pizza met chorizo, olijven en groenten (recept in keto brochure)	328	25,2	21,3	5,8
Snack	Chocoladereep	93	5	6	0,4
	Totaal	1134	66,9	80	19,4

Je bent al aardig op weg! Dag 4 zit er namelijk ook alweer bijna op. **Tip: Bestel alvast nieuwe producten op onze website zodat je na de eerste 7 dagen zonder onderbreking kunt doorgaan met het dieet!**

Dag 5		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Avocado eischelp (recept in keto brochure)	320	12,5	28,4	1,7
Lunch	Salade met barbecue nootjes	184	14,6	8,1	8,5
Snack	Keto crispy kokosnoot reep	132	12	5,5	2,8
Diner	Zoetpittige pasta of rijst met broccoli en champignons (recept in keto brochure)	168	8,2	11,9	2,2
Snack	Nacho's met dips en kaas (recept in keto brochure)	360	17,7	26,9	7,7
	Totaal	1164	65	80,8	22,9

Tijdens ketose kan het zijn dat er een paar bijverschijnselen optreden. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart. Kalium en voldoende drinken zullen je van dit probleem afhelpen! Kalium zit niet in dit pakket, maar we adviseren iedereen wel de kalium tabletten te gebruiken tijdens het dieet. Deze zijn te koop in onze webshop.

Dag 6		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Gebakken ei met roerbakgroenten (recept in keto brochure)	309	21	20,2	6,3
Lunch	Griekse salade (recept in keto brochure)	255	10,8	20,2	3,1
Snack	Ketoshake banaan + 10g MCT-poeder	144	18	7,9	2,1
Diner	Chili met snijbonen (recept in keto brochure)	283	14,7	13,7	16,9
Snack	Courgette chips (recept in keto brochure)	189	9,3	15,6	2,3
	Totaal	1180	73,8	77,6	30,7

Dag 7		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Croissant start met 11,5g hazelnootpasta	224	13,6	13,9	4,7
Lunch	1 snee brood met 15g probreak smeerkaas + 25g ongezouten noten en 50g sla	343	19,6	24,5	7,5
Snack	Smoothiebowl met kokos en aardbei (recept in keto brochure)	194	18,3	9,4	9,5
Diner	Pompoenfrietjes met mayo en knakworstjes (recept in keto brochure)	296	9,5	24,1	9
Snack	Chocoladereep praline	170	8,9	11,6	1,5
	Totaal	1227	69,9	83,5	32,2

Hoe nu verder?

Je hebt nu het dieet gevolgd voor 7 dagen. Hier houdt het natuurlijk niet op! Houd vol om je doel te bereiken en een gezonde levensstijl op te bouwen. Meer informatie over het dieet vind je op onze website: www.novashops.com.

BOODSCHAPPENLIJST

Hieronder vind je een overzicht van alle producten die je nog in de supermarkt moet halen.

Groenten en fruit

- 50 gram aardbeien
- 100 gram amsoi
- 205 gram avocado (2 stuks)
- 300 gram broccoli (1 stuk)
- 320 gram champignons
- 120 gram courgette (1 stuk)
- 355 gram groene paprika (3 stuks)
- 250 gram komkommer (1 stuk)
- 500 gram pompoen (1 stuk)
- 50 gram rode ui (1 stuk)
- 190 gram sla
- 200 gram snijbonen
- 175 gram spinazie
- 100 gram taugé
- 350 gram tomaat (5 stuks)
- 150 gram witte kool
- 60 gram zure augurken
- 100 gram olijven

Noten en pitten/zaden

- 15 gram pijnboompitten
- 15 gram walnoten
- 100 gram ongezouten noten

Kaas, eieren, sauzen en beleg

- 80 gram 48+ kaas
- 35 gram crème fraîche
- 5 eieren
- 50 gram feta
- 30 gram geitenkaas
- 40 gram hoemoes
- 15 gram pesto
- 80 gram mayonaise
- 20 gram salsadip

Vlees en vis

- 3 knakworsten
- 1 half blikje tonijn in olie

Bereidingsvet

- 95 ml olijfolie (1 fles)

Dranken

- 175 ml amandeldrink
- 150 ml kokosdrink

Extra

- Peper
- Zout