

NovaShops

5-Daags Proteïne Dieet Starterspakket



SERVEERSUGGESTIE

De eerste stap richting een gezonde levensstijl is gezet.

Veel succes!

Dit is de start van jouw nieuwe en gezonde levensstijl

Bedankt dat je hebt gekozen voor het 5-daagse starterspakket van Novashops! Dit pakket is door onze professionals met zorg voor jou samengesteld. De naam zegt het al, dit pakket is bestemd voor iedereen die graag een start wil maken naar een gezonder leven. De komende vijf dagen zal je heel wat kilo's kwijt gaan raken.

In deze brief zal duidelijk worden hoe het NovaShops dieet werkt en hoe je dit pakket de komende vijf dagen kan toepassen binnen je dagelijkse leven.

Hoe gaat het in zijn werk?

Bijna alle producten die je eet, leveren energie. Energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) en is onder te verdelen in drie macrovoedingsstoffen:

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten

Koolhydraten

De hoeveelheid koolhydraten per dag in fase 1 en 2 is voor iedereen hetzelfde. In fase 1 en 2 is het belangrijk om maximaal 45 gram koolhydraten per dag te eten om het maximale uit je dieet te halen. Gemiddeld bevatten de proteïneproducten zo'n 5 gram koolhydraten per portie. Sommige proteïneproducten bevatten meer koolhydraten dan andere, waardoor het altijd goed is om de hoeveelheid koolhydraten per dag te tellen. Tel hierbij ook de koolhydraten uit groenten mee. In de groentelijst op de laatste pagina kun je precies zien hoeveel koolhydraten alle groentesoorten bevatten per 100 gram.

Eiwitten

Tijdens fase 1 van het proteïedieet neem je 4, 5 of 6 proteïneproducten per dag. Het aantal producten dat je neemt per dag, is afhankelijk van je lengte en je gewicht (en van de hoeveelheid eiwitten in de producten). Iedereen heeft namelijk een andere eiwitbehoefte. Per dag heb je 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Dit dient echter wel teruggerekend te worden naar een BMI van 27. Om achter jouw eiwitbehoefte te komen, moet je dus allereerst weten wat je BMI is. Deze kun je berekenen op onze website www.novashops.com/bmi.

Minimale eiwitbehoefte

Heb je jouw BMI berekend op onze website en heb je een BMI van 27 of lager? Dan mag je jouw huidige gewicht aanhouden als minimale eiwitbehoefte. Stel je weegt 65 kg en je hebt een BMI van 27 of lager, dan is jouw minimale eiwitbehoefte 65 gram per dag.

BMI van 27 of lager: je gewicht = je minimale eiwitbehoefte

Heb je een BMI van hoger dan 27? Dan maak je de volgende berekening:

BMI van hoger dan 27: je lengte x je lengte x 27 = je minimale eiwitbehoefte

Het maakt niet uit of je BMI bijvoorbeeld 28 of 35 is, je vermenigvuldigt bij een BMI boven de 27 altijd met het getal 27.

Stel je bent 1,65 meter lang en je BMI is hoger dan 27. Dan maak je de berekening:

$1,65 \times 1,65 \times 27 = 73,5$ gram. Je minimale eiwitbehoefte is dan 73,5 gram per dag, ook al is je gewicht hoger dan dit getal.

Maximale eiwitbehoefte

We raden aan om maximaal 1,3 x de minimale eiwitbehoefte te nemen per dag:

Je minimale eiwitbehoefte x 1,3 = je maximale eiwitbehoefte

Als je minimale eiwitbehoefte 73,5 gram is, raden we dus aan om per dag tussen de 73,5 en $(1,3 \times 73,5 =) 95,6$ gram eiwitten te eten.

Hulp nodig bij het berekenen van je eiwitbehoefte? Onze diëtiste Janneke helpt je graag! Neem gerust contact op via onze live chat (tijdens openingstijden) of via het e-mailadres dietist@novashops.com.

Nu je jouw eiwitbehoefte hebt bepaald, kun je makkelijk aflezen hoeveel producten je nodig hebt per dag in fase 1:

- Minimale eiwitbehoefte <60 gram = 4 proteïneproducten per dag
- Minimale eiwitbehoefte 60 – 80 gram = 5 proteïneproducten per dag
- Minimale eiwitbehoefte >80 gram = 6 proteïneproducten per dag

Als je deze hoeveelheid aanhoudt, krijg je in de meeste gevallen de juiste hoeveelheid eiwitten binnen. Gemiddeld bevatten de proteïneproducten zo'n 16 gram eiwitten per portie. Sommige producten bevatten meer eiwitten dan andere, waardoor het altijd goed is om de hoeveelheid eiwitten per dag te tellen.

Vetten

Bij het proteïnedieet gaat het voornamelijk om de koolhydraten en de eiwitten. Wanneer je het juiste aantal producten neemt en verder alleen groenten eet, hoef je je niet druk te maken over de hoeveelheid vetten die je binnenkrijgt.

Hoe val je af met het proteïne dieet van NovaShops?

De twee gouden regels van NovaShops:

- ★ Probeer de inname van koolhydraten dagelijks te beperken tot een maximum van 45 gram.
- ★ Neem dagelijks het aantal kilogrammen lichaamsgewicht aan grammen eiwitten tot je. Weeg je 80 kg, dan neem je dus dagelijks ook 80 gram eiwitten.

Let op: is je BMI hoger dan 27? Dan dien je je gewicht terug te berekenen naar een BMI van 27 om de eiwitbehoefte te bepalen. Wil je dat wij de eiwitbehoefte voor je berekenen? Neem dan contact op via de chat!

Door de minimale inname van koolhydraten (max. 45g per dag) raakt het lichaam in toestand van ketose. Als je lichaam in ketose raakt, begin je vetreserves af te breken om toch aan energie te komen. Je vetreserves zullen afnemen en dit resulteert in gewichtsverlies! En laat dit nu precies de reden zijn waarom je naar NovaShops bent gekomen.

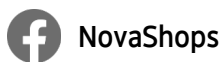
Geen hongergevoel?!

Precies! Het proteïne dieet van NovaShops zorgt ervoor dat je bijna tot geen hongergevoel ervaart. Hoe dan? Je beperkt je toch maar tot een minimale inname van koolhydraten? Dat klopt, maar eiwitten zijn erg complex en worden daarom langzaam afgebroken in de maag wat resulteert in een voldaan gevoel. De producten van NovaShops bevatten zoveel eiwitten dat ze het gemis aan koolhydraten opvangen.

Wat doet het met mijn spiermassa?

Door je te houden aan de twee gouden regels van NovaShops val je niet alleen af, maar behoud je ook je spieren. Een groot deel van je vetten bevindt zich in je spieren. Tijdens het afbreken van je vetten zal je spiermassa afnemen. De producten in dit pakket bevatten zoveel eiwitten dat ze spieraafbraak echter tegengaan.

Tip: volg NovaShops op Social Media voor tips & tricks tijdens het dieet en voor inspiratie van gezonde recepten!



Inhoud starterspakket

Wat zit er precies in? In ieder geval een shakebeker, essentieel in het proteïedieet! Verder vind je de volgende eetmomenten in je pakket:

Ontbijt	x 5	Maaltijd	x 5
Havermout appel kaneel	x 1	Tomatensoep	x 1
Muesli (chocolade karamel of rode vruchten)	x 1	Flensje (choco banaan of appel karamel)	x 1
Rijstepap	x 1	Chili	x 1
Cacao	x 1	Kippensoep	x 1
Ontbijtgranen	x 1	Spicy spaghetti	x 1
Lunch	x 5	Snacks	x 5
Omelet mediterrane	x 1	Probreak wafel	x 1
Flensje (choco banaan of appel karamel)	x 1	Chocoladereep	x 1
Pannenkoek	x 1	Aardbeien chocoladereep	x 1
Cappuccino	x 1	Karamel chocoladereep	x 1
Omelet Fijne Kruiden	x 1	Hazelnoot praliné chocoladereep	x 1
Tussendoor	x 5	Extraatje	
Chocolade shake	x 1	NovaShops shakebeker	x 1
Aardbeien pudding	x 1		
Bananen pudding	x 1		
Vanille shake	x 1		
Koffie pudding	x 1		

Het komt soms voor dat bovenstaande gerechten tijdelijk niet op voorraad zijn. In dat geval wordt het gerecht vervangen door onze professionals.

Tips en weetjes voor het NovaShops dieet

- ★ De toestand van ketose is erg fragiel. **Eet geen andere producten dan de producten in dit pakket en groenten.** Zodra je meer dan de toegestane 45 gram koolhydraten eet, raak je uit ketose en moet je helemaal opnieuw beginnen.
- ★ Het kan tot 48 uur duren voor je in ketose raakt. Heb geduld, dit zal zeker gebeuren!
- ★ Drink voldoende water, minimaal 2 liter per dag. Het lichaam heeft water hard nodig om afvalstoffen af te voeren.
- ★ Probeer zoveel mogelijk te bewegen, maar ga niet te intensief sporten. Ga eens lekker een uurtje fietsen of wandelen!
- ★ Tijdens ketose zijn er een paar bijverschijnselen die kunnen optreden. Bijvoorbeeld een slechte adem! Dit is makkelijk op te lossen met suikervrije kauwgum. Het kan ook voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart, ook dit is makkelijk op te lossen, namelijk met kalium. Dit is te verkrijgen op onze website.
- ★ Ervaar je andere lichamelijke klachten? Neem dan contact op met je huisarts.
- ★ Houd deze producten uit het bereik van kinderen. De ingrediëntensamenstelling is afgemeten op volwassenen.
- ★ Je mag koffie en/of thee drinken, echter zonder suiker! Uiteraard mag je wel suikervervangers gebruiken zoals **Sukrin**. Deze zijn ook verkrijgbaar op onze website.
- ★ Op de laatste pagina vind je de groentelijst terug. Hier zie je alle toegestane groenten terug met de hoeveelheid koolhydraten per groente. Ook vind je hier groenten die je beter kunt vermijden.

Kijk op de volgende pagina voor een voorbeeld van een eetschema!

Tijd om te beginnen!

Waar moet ik beginnen? Om het wat makkelijker te maken hebben we een eetschema voor je samengesteld. Nogmaals, 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! Houd echter wel rekening met de twee gouden regels van NovaShops.

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

De eerste stap naar een gezonder leven is gezet. Succes met afvallen! Al vele mensen zijn je voorgegaan en konden een nieuw leven beginnen dankzij NovaShops. Lees voor inspiratie eens de succesverhalen op onze website!

Dag 1		Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)
Ontbijt	Ontbijtgranen	9	12
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Lunch	Omelet fijne kruiden	19	1
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Tussendoortje	Aardbeien pudding	18	3
Diner	Chili	11	9
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Avondsnack	Chocoladereep	10	7 (exclusief polyolen)
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	70	38

*niet inbegrepen

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! Ben je wel even klaar met water? Ontdek dan ons [smaakwater](#)!

Dag 2		Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)
Ontbijt	Rijstepap	16	6
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Lunch	Flensje appel karamel	15	5
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Tussendoortje	Chocolade shake	18	3
Diner	Tomatensoep	15	5
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Avondsnack	Karamel chocoladereep	10	6 (exclusief polyolen)
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	77	31

*niet inbegrepen

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 jezelf 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: www.novashops.com

Dag 3		Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)
Ontbijt	Havermout appel kaneel	15	5
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Lunch	Mediterrane omelet	18	2
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Tussendoortje	Bananen pudding	18	2
Diner	Spicy spaghetti	12	11
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Avondsnack	Aardbeien chocoladereep	10	7 (exclusief polyolen)
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	76	33

*Niet inbegrepen

Probeer dagelijks zoveel mogelijk te bewegen, maar ga niet te intensief sporten. Ga vanavond bijvoorbeeld eens lekker een uurtje fietsen of wandelen! Je hebt vast wel eens de regel gehoord dat het bij afvallen draait om 80% voeding en 20% beweging. Onthoud dat een beetje beweging al beter is dan helemaal niets! Na afloop kun je jezelf dan verwennen met een heerlijke Karamel Pinda Chocoladereep!

Tip: Bestel alvast nieuwe producten op onze website zodat je na de eerste 5 dagen zonder onderbreking kunt doorgaan met het dieet!

Dag 4		Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)
Ontbijt	Cacao	18	2
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Lunch	Cappuccino	18	3
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Tussendoortje	Vanille shake	17	4
Diner	Flensje banaan chocolade	15	5
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Avondsnack	Hazelnoot praliné chocoladereep	10	8 (exclusief polyolen)
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	81	28

*Niet inbegrepen

Je bent al aardig op weg! Dag 4 zit er namelijk ook alweer bijna op. Tijdens ketose kan het zijn dat er een paar bijverschijnselen optreden. Bijvoorbeeld een slechte adem. Dit is makkelijk op te lossen door op suikervrije kauwgom kauwen. Het kan ook 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.

Dag 5		Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)
Ontbijt	Muesli chocolade karamel	18	25
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Lunch	Pannenkoek	15	5
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Tussendoortje	Koffie pudding	18	3
Diner	Kippensoep	17	2
	Neem een kalium* tablet met een glas water	0	0
Avondsnack	Probreak wafel	6	4
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	77	45

*Niet inbegrepen

Het pakket is leeg maar je bent nog niet klaar! Op onze site vind je meer dan 500 producten waarmee je zelf je dag in kan delen. Vergeet niet jezelf te allen tijde te houden aan de twee gouden regels van NovaShops.

Mag ik ook meer groenten eten tijdens het proteïnedieet?

Groenten zijn heel belangrijk tijdens het dieet! In fase 1 raden we je aan om nog een beetje rustig aan doen met het consumeren van groenten. In fase 2, 3 en 4 mag je steeds meer groenten gaan eten. Het NovaShops proteïnedieet zorgt ervoor dat je lichaam gaat wennen aan een gezonder eetpatroon. Welke groenten je precies mag eten in fase 1 vind je op de volgende pagina! Gebruik bij voorkeur alleen biologische producten.

Groenten zijn niet alleen belangrijk door de vele vitaminen en mineralen die erin zitten, maar ze bevatten ook veel vezels. Vezels zorgen voor een goede stoelgang. Je mag groenten ook altijd eten om de honger (tussentijds) te stillen. Wij raden aan om minimaal 400 gram groenten per dag te eten, bijvoorbeeld 200 gram bij de lunch en 200 gram bij de avondmaaltijd. Let op dat je maximaal 10 gram koolhydraten per dag binnenkrijgt uit groenten, dit kun je zelf optellen. De groenten mogen ook gecombineerd worden, zolang je niet boven de 10 gram koolhydraten uitkomt! Let op: het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten, tenzij anders vermeld.

Wil je de groenten roerbakken? Bereid deze dan met een lepel olijfolie. Dit is tevens ook goed om obstipatie tegen te gaan.

Op de volgende pagina vind je de groentelijst. Staat jouw groentesoort er niet tussen of heb je een andere vraag? Neem dan contact op met onze klantenservice via telefoon, e-mail of chat!

Hoe nu verder?

Je hebt nu het dieet gevolgd voor 5 dagen. Hier houdt het natuurlijk niet op! Houd vol om je doel te bereiken en een gezonde levensstijl op te bouwen. Wanneer je 60% van je doel hebt bereikt, ga je door met fase 2 van het proteïnedieet. Meer informatie over het dieet vind je op onze website: www.novashops.com/proteine-dieet



Wil je op de hoogte blijven van de nieuwste aanbiedingen?
Scan dan de QR code met je telefoon en schrijf je in voor onze nieuwsbrief!

Groentelijst fase 1						
Groentesoort	Khd per 100g	Onbeperkt	Tot 400 g per dag	Tot 200 g per dag	Tot 100 g per dag	Vermijden
Tuinkers	0,0 g	X				
Rucola	0,1 g	X				
Kropsla	0,3 g	X				
Sla	0,3 g	X				
Champignons	0,4 g	X				
Zuurkool	0,6 g	X				
Broccoli	0,8 g	X				
Spinazie (vers)	0,9 g	X				
Augurken (zuur)	1,0 g	X				
Spinazie (diepvries)	1,1 g		X			
Andijvie	1,2 g		X			
Komkommer	1,3 g		X			
Spinazie (glas, blik)	1,3 g		X			
Paksoi	1,4 g		X			
Ijsbergsla	1,7 g		X			
Asperges (blik, glas)	1,9 g		X			
Bleekselderij	2,0 g		X			
Pompoen	2,0 g		X			
Rabarber	2,0 g		X			
Snijbonen (vers)	2,0 g		X			
Rode sla	2,3 g			X		
Witlof	2,4 g			X		
Groene paprika	2,5 g			X		
Taugé	2,7 g			X		
Bloemkool	2,9 g			X		
Asperges (vers)	3,0 g			X		
Aubergine	3,0 g			X		
Rode kool (vers)	3,0 g			X		
Tomaat	3,1 g			X		
Prei	3,8 g			X		
Gele paprika	3,9 g			X		
Boerenkool	4,0 g			X		
Groene kool	4,0 g			X		
Koolrabi	4,0 g			X		
Radijs	4,0 g			X		
Spitskool	4,0 g			X		
Tuinbonen	4,0 g			X		
Witte kool	4,0 g			X		
Rode paprika	4,3 g				X	
Courgette	5,0 g				X	
Knolselderij	5,0 g				X	
Peultjes	5,0 g				X	
Sperziebonen	5,0 g				X	
Sugarsnaps	5,0 g				X	
Spruitjes	5,2 g					X
Augurken (zoetzuur)	5,3 g					X
Wortelen	5,6 g					X
Rode biet	6,0 g					X
Uien	6,6 g					X
Zilverui (zoetzuur)	6,9 g					X
Rode kool (glas, blik)	7,9 g					X
Artisjok	9,5 g					X
Pastinaak	11,0 g					X
Linzen	11,6 g					X
Maïs	13,0 g					X
Kapucijners	13,5 g					X
Doperwten	14,0 g					X
Kidneybonen	14,7 g					X
Kikkererwten	15,0 g					X
Bruine bonen	17,7 g					X