

NovaShops

Het proteïne dieet van NovaShops



De eerste stap is gezet!	1.
Hoe gaat het in zijn werk?	3.
Tips voor een gezonde leefstijl	5.
Fase 1 Startersfase	7.
Fase 2 Afbouwfase	9.
Fase 3 Balansfase	11.
Fase 4 Gezond leven	15.
Groentelijst	20.
Vlees-, vis- en vegalist	23.
Fruitleijst	25.
Bijwerkingen	27.
Contra-indicaties	28.
Veelgestelde vragen	29.
Weegmoment	31.
Contact	32.



Neem ons mee in jouw strijd tegen
de kilo's en tag ons op Instagram
@Novashopslifestyle met
de hashtag **#mynovalife**

De eerste stap is gezet!

Wat goed dat je de stap hebt gezet en dat je met het proteïnedieet van NovaShops je doel wilt gaan bereiken! Wij vertellen je al te graag over ons bedrijf en over ons proteïne dieet!

Over NovaShops

Novashops is dé online aanbieder van dieetproducten in de Benelux. In ons ruime aanbod van maaltijden, shakes, repen en supplementen hebben we voor iedereen op weg naar een gezonde levensstijl de gepaste oplossing. Onze online diëtiste Sophie staat altijd voor je klaar wanneer je vragen hebt of persoonlijk advies wil.

Over het proteïnedieet

Tijdens het proteïnedieet beperk je de hoeveelheid koolhydraten in je voeding en krijg je meer eiwitten binnen. Dit doe je door je normale voeding te vervangen door onze proteïnerijke producten met weinig koolhydraten. Op deze manier behaal je het beste resultaat.

Wanneer je te weinig koolhydraten eet om je lichaam van voldoende energie te voorzien, raak je in ketose. Je lichaam gaat dan op zoek naar een andere manier om toch aan energie te komen. De koolhydraatverbranding wordt omgezet naar een vetverbranding en je vetten worden gebruikt als eerste energiebron. De meeste mensen komen in ketose als ze de grens van maximaal 45 gram koolhydraten per dag aanhouden.

Het proteïnedieet bestaat uit vier fases. De vier fases zijn samengesteld om op een gestructureerde manier langzaam een gezond voedingspatroon op te bouwen. De eerste fase van het dieet is het strengste en in deze fase neem je alleen nog proteïneproducten en groenten. Dit wordt langzaam opgebouwd naar steeds meer normale voeding, totdat je tijdens fase 4 je doel bereikt en volledig normale gezonde voeding eet. Ook wanneer je je doel bereikt hebt, blijft het van belang dat je goed oplet op wat je eet. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om nog elke dag een tussendoortje te vervangen door een proteïneereep om je resultaat te behouden. Het zou natuurlijk zonde zijn als je weer terugvalt in je oude eetgewoonten.

Hoe lang duren de fases?

- Fase 1: 60% van het totale doel
- Fase 2: 85% van het totale doel
- Fase 3: 100% van het totale doel
- Fase 4: je nieuwe gezonde leven

Hoe lang je over het dieet doet, is verschillend per persoon. Natuurlijk hangt het af van het doel dat je voor ogen hebt. We raden aan om maximaal zes maanden te doen over fase 1 en fase 2 samen. Vanaf fase 3 ga je meer koolhydraten eten, dus mocht je na zes maanden nog niet in fase 3 zitten, mag je wel doorgaan met het dieet, maar dan wel in fase 3.

Bekijk voordat je start met het dieet de contra-indicaties op pagina 28.

TIJDLIJN PROTEÏNE DIEET

FASE 2

AFBOUWFASE

In de afbouwfase bereik je 85% van jouw totale doel.

FASE 1

STARTERSFASE

In deze fase bereik je 60% van jouw totale doel.

FASE 3

BALANSFASE

In deze fase bereik je 100% van jouw totale doel.

FASE 4

GEZOND LEVEN

Dit is jouw nieuwe gezonde 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 pagina 20 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 x 1,65 x 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 x 73,5=) 95,6 gram eiwitten te eten.

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

Tips voor een gezonde leefstijl

Houd je resultaat bij

We raden aan om tijdens het dieet 1x per week op een vast tijdstip te wegen, zodat je niet obsesief bezig bent met het dieet. Wij zijn namelijk van mening dat diëten ook leuk moet blijven. Op pagina 31 van dit boekje vind je een handig schema waarin je jouw behaalde resultaten bij kunt houden.

Drinken

Drink voldoende water, minimaal 2 liter per dag. Je lichaam heeft water hard nodig om afvalstoffen af te voeren. Je mag koffie en/of thee drinken, echter wel zonder suiker! Uiteraard mag je wel suikervervangers gebruiken, zoals Sukrin. Ook light frisdrank is toegestaan, maar wel met mate (maximaal 3 glazen per dag). Let altijd op dat er geen calorieën in zitten.

Beweging en sport

Probeer voldoende te bewegen, maar ga niet te intensief sporten. Ga eens lekker een uurtje fietsen of wandelen! Wil je toch sporten? Neem dan na het sporten een extra proteïneproduct.

Kalium en multivitaminen

We raden aan om tijdens fase 1 en 2 van het dieet gebruik te maken van kalium-supplementen. Deze zijn te koop via onze website. We raden aan om 1 tot 3 tabletten per dag te nemen, verspreid over de dag. Kalium is goed voor de spieren en voor het behoud van een normale bloeddruk. Multivitaminen supplementen mag je gebruiken, maar dit is niet noodzakelijk. Wanneer je voldoende varieert met de proteïne producten en met groenten, is dit niet per se nodig. Wel raden we deze supplementen aan voor mensen met een verminderde weerstand.

*Heb je vragen over het proteïne dieet?
Neem contact met mij op!*

Via onze live chat op www.novashops.com
Telefoonnummer: +31 (0)475 769 145
E-mail: dietist@novashops.com



Verdeling proteïneproducten

Verdeel de proteïneproducten altijd zo goed mogelijk over de dag en neem nooit twee proteïneproducten tegelijk (bijvoorbeeld proteïnesoep met proteïnebrood). De lever kan namelijk niet meer dan 30 gram eiwitten per enkele uren verteren.

Verleidingen

Zorg ervoor dat je altijd een proteïneproduct bij je hebt, zoals een reep of wafel. Zo is het stukken makkelijker om verleidingen te weerstaan als je weg van huis bent.

Soep

Maak van de toegestane groenten ook eens soep. Hierbij mag je gebruik maken van bouillon. Ook mag je altijd zout gebruiken bij het bereiden van de groenten. De proteïneproducten bevatten namelijk niet veel zout, waardoor het geen kwaad kan om wat extra zout te gebruiken.

A top-down view of a white bowl filled with cereal and milk, resting on a white textured tablecloth. The word 'fase' is written in a purple script font, and a large purple number '1' is positioned to its right.

fase 1

De eerste fase vertegenwoordigt 60% van het dieet. Het grootste gedeelte van je dieet, zul je dus in fase 1 verkeren. Stel je weegt 90 kg en je doel is om 20 kg af te vallen. Fase 1 duurt dan totdat je 12 kg (60% van het totaal) afgevallen bent en dus 78 kg weegt.

STARTERSFASE

In fase 1 neem je afhankelijk van jouw lengte en gewicht 4, 5 of 6 proteïneproducten per dag. Dit mag je aanvullen met 400 gram groenten uit de lijst van toegestane groenten voor fase 1.

Andere producten zijn in fase 1 helaas nog niet toegestaan, tenzij het producten zijn die geen koolhydraten bevatten (let wel op dat je hiermee niet boven je maximale eiwit-behoefte uitkomt zoals berekend op pagina 4. Zodra je meer dan de toegestane 45 gram koolhydraten eet, zul je niet het maximale uit je dieet halen.

Op pagina 4 heb je berekend hoeveel proteïneproducten je nodig hebt per dag in fase 1. Iedereen neemt in elk geval een ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Afhankelijk van het aantal producten dat je nodig hebt per dag, neem je 1, 2 of 3 tussendoortjes. Neem ook altijd 2 x 200 gram groenten per dag uit de lijst op pagina 21. Dit kan bijvoorbeeld bij de lunch en bij het avondeten, maar je mag de groenten ook tussendoor eten. Zorg er ook voor dat je voldoende drinkt.

Heb je nog honger? Je mag 1x per dag een glaasje/schaaltje ongezoete sojadrink/ yoghurt nemen. Hierin zitten namelijk helemaal geen koolhydraten.

Heb je een startpakket besteld? Het is dan het makkelijkste om het meegeleverde eetschema aan te houden. Kijk wel even na of de hoeveelheid eiwit geschikt is. De startpakketten zijn namelijk altijd gericht op 5 producten per dag. Als je 4 of 6 producten per dag nodig hebt, kun je dus een product weglaten of toevoegen.

Als je losse producten hebt besteld, kun je zelf je eigen eetschema opstellen. Kun je hier wel wat hulp bij gebruiken? Neem dan contact op met onze diëtiste Sophie. Dit kan via de live chat (tijdens openingstijden) of via e-mail: dietist@novashops.com. Zij kan je helpen om een passend eetschema op te stellen.

Voorbeeld eetschema

Eetmoment Product

Ontbijt	Proteïne havermout
Lunch	Proteïne toast met confituur + 200 gram komkommer
Tussendoor	Proteïne chips
Diner	Proteïne nuggets + 200 gram champignons
Tussendoor	Proteïne shake

Voedingswaarden

Energie: 596 kcal

Koolhydraten: 30 gram

Vetten: 12,5 gram

Vezels: 27,9 gram

Eiwitten: 78,4 gram

Suiker: 10,1 gram

Verzadigd vet: 1,8 gram

Zout: 4,3 gram



fase 2

Fase 2 staat voor 85% van het totale dieet. Stel je bent begonnen met 90 kg en je doel was om 20 kg af te vallen. Als het goed is weeg je nu dan 78 kg. Fase 2 duurt dan totdat je 5 kg afgevallen bent en 73 kg weegt.

AFBOUWFASE

In fase 2 vervang je het proteïneproduct bij de avondmaaltijd door een normale avondmaaltijd van 100 gram vlees, vis of vleesvervanger en 200 gram groenten. Ook mag je in fase 2 weer wat zuivel nemen, namelijk 100 ml magere melk, kwark of yoghurt en 20 gram magere kaas (20+ of 30+). Voor zuivel mag je 5 gram eiwitten tellen per 100 ml. In beperkte mate is ook wat fruit toegestaan vanaf fase 2. Je neemt in fase 2 één proteïneproduct minder dan in fase 1, dus nog 3, 4 of 5 proteïneproducten per dag. Let erop dat je in fase 2 nog steeds maximaal 45 gram koolhydraten binnenkrijgt, anders zul je niet het maximale uit je dieet halen. In fase 2 geldt dezelfde eiwitbehoefte als in fase 1.

Niet alle soorten vlees, vis en vleesvervanger zijn toegestaan. Op pagina 23 vind je de vlees-, vis- en vegalijst en daar zie je precies welke soorten zijn toegestaan.

Dit geldt ook voor fruit. In fase 2 is fruit nog heel beperkt, omdat je nog steeds maximaal 45 gram koolhydraten per dag mag nemen. Op pagina 25 kun je precies zien welke soorten fruit je mag eten in welke hoeveelheden.

Voorbeeld eetschema

Eetmoment Product

Ontbijt	Proteïne cacao
Tussendoor	100 gram magere yoghurt + 1 pruim
Lunch	Proteïne roggebrood met 30+ kaas + 200 gram tomaat
Tussendoor	Proteïne reep
Diner	100 gram varkenshaas + 200 gram asperges
Tussendoor	Proteïne smoothie

Voedingswaarden

Energie: 757 kcal

Koolhydraten: 36,6 gram

Vetten: 32,4 gram

Vezels: 22,4 gram

Eiwitten: 91,8 gram

Suiker: 19,8 gram

Verzadigd vet: 9,2 gram

Zout: 3,6 gram

fase 3

*In deze fase ga je jouw streefgewicht halen. Stel je bent begonnen met 90 kg en je doel was om 20 kg af te vallen. Je bent dan al 17 kg afgeval-
len en fase 3 duurt totdat je nog 3 kg afgevallen bent en 70 kg weegt.*

BALANSFASE

Vanaf fase 3 ga je meer koolhydraten eten. In deze fase ga je jouw streefgewicht bereiken. Zodra je begint met fase 3, vervang je het proteïneproduct bij het ontbijt door een normaal ontbijt. Ook mag je weer een reguliere lunch nemen in plaats van een proteïneproduct.

Let wel goed op de hoeveelheden. We raden aan om te beginnen met kleine porties bij het ontbijt en de lunch, bijvoorbeeld:

- 1 snee brood of 2 crackers met mager beleg
- 1 schaaltje yoghurt met één eetlepel muesli of met een portie fruit (zie pagina 25 voor hoeveelheden in fase 3)

Je mag ook iets anders nemen dat je zelf kiest. Dit moeten uiteraard wel producten zijn die passen in een gezonde leefstijl. Bij twijfel kun je dit altijd even navragen via onze live chat (tijdens openingstijden) of via e-mail: klantenservice@novashops.com.

Zodra je het ontbijt en lunch vervangen hebt door normale voeding, neem je alleen nog de tussendoortjes van NovaShops. In fase 3 krijg je ongeveer 75 gram koolhydraten per dag binnen. Voor de eiwitten geldt nog steeds dezelfde hoeveelheid als in fase 1 en 2.

Zodra je jouw streefgewicht en dus 100% van je totale doel hebt bereikt, ga je door naar fase 4.

Voorbeeld eetschema**Eetmoment Product**

<i>Ontbijt</i>	<i>1 snee volkorenbrood met halvarine en 30+ kaas</i>
<i>Tussendoor</i>	<i>150 gram magere kwark + 1 appel</i>
<i>Lunch</i>	<i>2 crackers met hummus + 200 gram wortel</i>
<i>Tussendoor</i>	<i>Proteïne chips</i>
<i>Diner</i>	<i>100 gram zalm + 200 gram bloemkool</i>
<i>Tussendoor</i>	<i>Proteïne reep</i>

Voedingswaarden**Energie:** 990 kcal**Koolhydraten:** 79,2 gram**Vetten:** 32,6 gram**Vezels:** 27,4 gram**Eiwitten:** 77 gram**Suiker:** 41,9 gram**Verzadigd vet:** 9,5 gram**Zout:** 3,7 gram





fase

4

Nu je in fase 4 zit, heb je jouw streefdoel behaald en je nieuwe doel wordt om dit ook te behouden.

GEZOND LEVEN

Nu je jouw doel bereikt hebt, mag je de hoeveelheden langzaam gaan ophogen totdat je een balans hebt gevonden waarin jij precies op gewicht blijft.

In principe eet je in fase 4 alleen nog normale gezonde voeding. Wel kan het helpen om bijvoorbeeld als tussendoortje nog de repen te consumeren om te voorkomen dat je terugvalt in oude gewoontes en om zo toch de calorie-inname licht te beperken. We adviseren daarom om dagelijks nog een of twee tussendoortjes te vervangen door een proteïneproduct, bijvoorbeeld een reep of een zakje chips.

Nu je alle fases doorlopen hebt, heb je veel geleerd over voeding en weet je goed welke producten en welke hoeveelheden passend zijn voor jou. Wij hebben nog een aantal richtlijnen voor je om te zorgen dat je op gewicht blijft. Neem dit mee in je dagschema:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- Maximaal 4 opscheplepels aardappelen, pasta of rijst
- 100 gram vlees, vleesvervanger of vis
- 15-25 gram ongezoeten noten
- Maximaal 3 porties zuivel
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 2 liter vocht
- 1 of 2 NovaShops tussendoortjes

De hoeveelheden verschillen per persoon. Dit is in het begin even uitproberen welke hoeveelheid voor jou goed is.

We raden aan om in fase 4 nog steeds 1 x per week te blijven wegen. Merk je dat je meer dan 1 kg bent aangekomen, ga dan bij jezelf na wat hiervan de oorzaak kan zijn. Is de oorzaak duidelijk omdat je bijvoorbeeld een feestje hebt gehad waarbij je wat veel gegeten en gedronken hebt, las dan een balansdag in waarbij je één dag eet zoals in fase 1.

Is het niet duidelijk waar de gewichtstoename vandaan komt? Neem dan contact met onze diëtiste Sophie op, zodat we samen kunnen kijken of je misschien toch iets aan kan passen in je dagschema.



Voorbeeld eetschema

Eetmoment Product

Ontbijt	1 snee volkorenbrood met halvarine en 30+ kaas
Tussendoor	1 schaaltje magere kwark + 1 perzik
Lunch	2 sneeën volkorenbrood met halvarine en kipfilet + 100 gram tomaat + 100 gram aardbeien
Tussendoor	1 proteïnereep
Diner	100 gram tofu + 200 gram broccoli + 3 opscheplepels pasta
Tussendoor	1 handje noten + 1 glas magere melk

Voedingswaarden

Energie: 1299 kcal

Koolhydraten: 116,2 gram

Vetten: 44,4 gram

Vezels: 26,6 gram

Eiwitten: 87,2 gram

Suiker: 38,9 gram

Verzadigd vet: 12,1 gram

Zout: 3,5 gram



Groentelijst

Groenten mag je al eten vanaf fase 1 in het proteïedieet. 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.

Groentesoort	khd per 100g	Onbeperkt	tot 400g per dag	tot 200g per dag	tot 100g per dag	Vermijden
Tuinkers	0,0g	o				
Rucola	0,1g	o				
Kropsla	0,3g	o				
Sla	0,3g	o				
Champignons	0,4g	o				
Zuurkool	0,6g	o				
Broccoli	0,8g	o				
Spinazie (vers)	0,9g	o				
Augurken (zuur)	1,0g	o				
Spinazie (diepvries)	1,1g	o				
Andijvie	1,2g		o			
Komkommer	1,3g		o			
Spinazie (glas, blik)	1,3g		o			
Paksoi	1,4g		o			
Ijsbergsla	1,7g		o			
Asperges (blik, glas)	1,9g		o			
Bleekselderij	2,0g		o			
Pompoen	2,0g		o			
Rabarber	2,0g		o			
Snijbonen (vers)	2,0g		o			

Groentesoort	khd per 100g	Onbeperkt	tot 400g per dag	tot 200g per dag	tot 100g per dag	Vermijden
Rode sla	2,3g			o		
Witlof	2,4g			o		
Groene paprika	2,5g			o		
Taugé	2,7g			o		
Bloemkool	2,9g			o		
Asperges (vers)	3,0g			o		
Aubergine	3,0g			o		
Rode kool (vers)	3,0g			o		
Tomaat	3,1g			o		
Prei	3,8g			o		
Gele paprika	3,9g			o		
Boerenkool	4,0g			o		
Groene kool	4,0g			o		
Koolrabi	4,0g			o		
Radijs	4,0g			o		
Spitskool	4,0g			o		
Tuinbonen	4,0g			o		
Witte kool	4,0g			o		
Rode paprika	4,3g				o	
Courgette	5,0g				o	
Knolselderij	5,0g				o	
Peultjes	5,0g				o	
Sperziebonen	5,0g				o	
Sugarsnaps	5,0g				o	

De groentelijst voor fase 2 is terug te vinden op de website:
www.novashops.com/groenten-proteine-dieet



Groentesoort	khd per 100g	Onbeperkt	tot 400g per dag	tot 200g per dag	tot 100g per dag	Vermijden
Spruitjes	5,2g					o
Augurken (zoetzuur)	5,3g					o
Wortelen	5,6g					o
Rode biet	6,0g					o
Uien	6,6g					o
Zilverui (zoetzuur)	6,9g					o
Rode kool (blik, glas)	7,9g					o
Artisjok	9,5g					o
Pastinaak	11,0g					o
Linzen	11,6g					o
Maïs	13,0g					o
Kapucijners	13,5g					o
Doperwten	14,0g					o
Kidneybonen	14,7g					o
Kikkererwten	15,0g					o
Bruine bonen	17,7g					o

Vlees-, vis- en vegalijst

Vanaf fase 2 van het dieet wordt vis, vleesvervanger of vlees een onderdeel van je dieet. Je mag kiezen uit de onderstaande toegestane producten. **Let op: de portie is altijd 100 gram.** Voor vlees, vis en vega hoef je geen koolhydraten te tellen en voor een portie van 100 gram vlees, vis of vega mag je 25 gram eiwitten tellen.

Gebruik bij voorkeur biologische producten en koop de producten nooit gepaneerd! De paneerlaag bevat namelijk veel koolhydraten en neemt tijdens het bakken veel vet op. Deze lijst is zowel voor fase 2 als voor fase 3. Vanaf fase 4 mag je ook de producten uit de rechterkolom gebruiken, maar wel met mate.

Vislijst		
Vis	Toegestaan Ansjovis Forel Haring Heilbot Kabeljauw Koolvis Poon Schar Schol Stokvis Tilapia Tonijn Tong Wijting Zalm Zalmforel	Niet toegestaan Bokking Kibbeling Kuit Lekkerbekje Makreel Paling Sardines Sprot Vissticks
Schaal- & schelpdieren	Escargots Garnalen Gamba Inktvis Krab Kreeft Rivierkreeftjes Sint Jacobsschelpen Surimi	Mosselen Oesters
Vegalijst		
Vleesvervangers	Toegestaan Ei (2 eieren is 100 gram) Seitan Tahoe Tempé Tofu Vegetarische filet Vegetarisch gehakt Vegetarische kipstukjes Vegetarische stukjes	

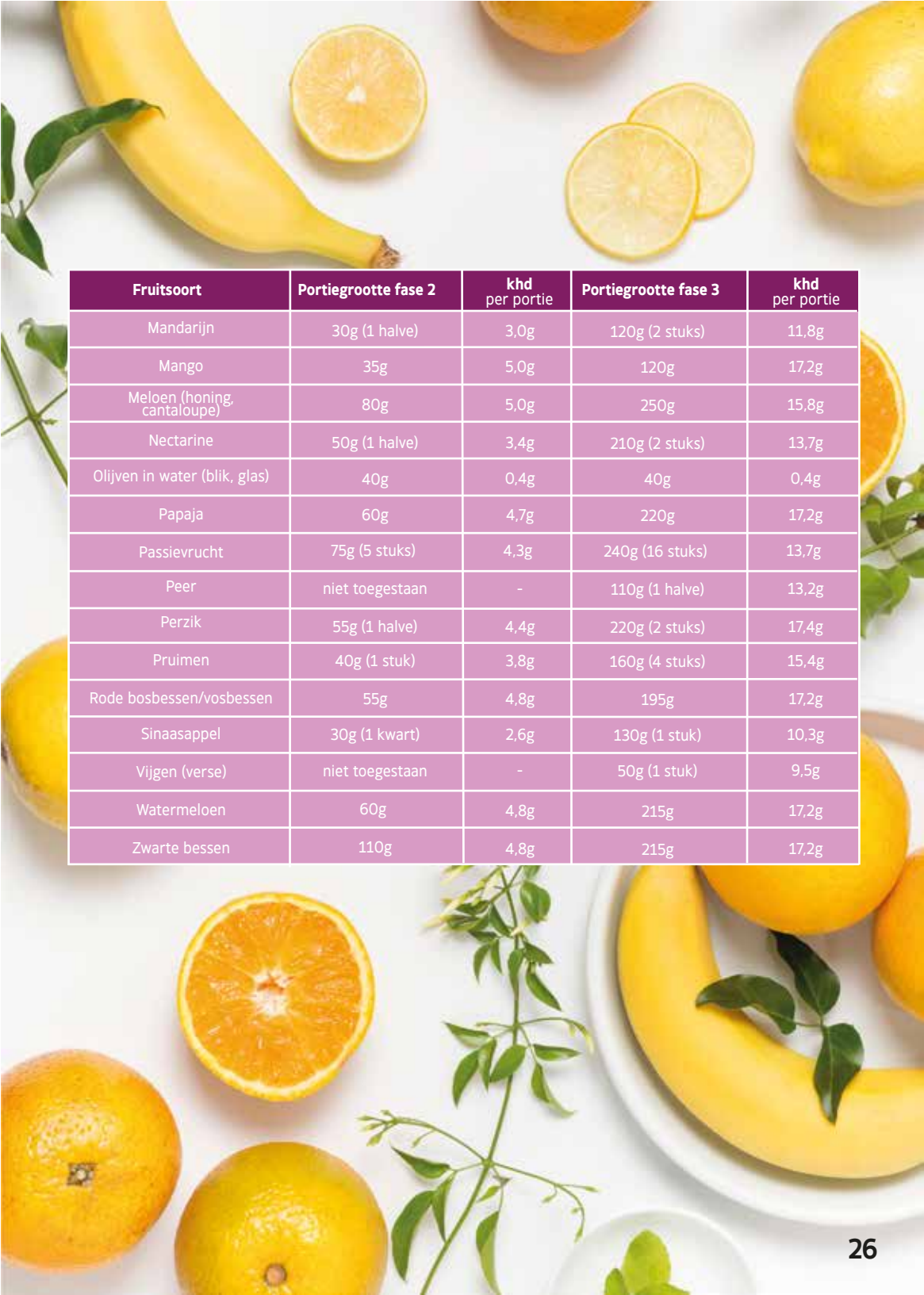
Vleeslijst

	Toegeestaan	Niet toegestaan
Kalf	Blinde vink Entrecôte Fricandeau Lap, mager Lever Oester Riblap Schenkel Schnitzel, ongepaneerd Sukadelappen	Braadworst Gehakt Hersenen Tong
Kip	Bout / poot zonder vel Kalkoen- / kipfilet Lever Rollade	Mosselen Oesters
Lam	Nier Schouder	
Rund	Baklap Biefstuk Braadlap Entrecôte Klapstuk Lever Nier Ossenhaas / tournedous Poulet Rollade Rosbief Tartaar	
Varken	Filet Fricandeau Gehakt Hamlap Karbonade / -kotelet Lever Nier Oester Poulet Varkenshaas	
Wild	Haas Konijn	

Fruitleijst

Vanaf fase 2 in het proteïedieet mag je elke dag fruit eten. Per fruitsoort geldt een andere hoeveelheid. In onderstaande tabel kun je heel overzichtelijk zien hoeveel je van elke fruitsoort mag eten en hoeveel koolhydraten je hiermee binnenkrijgt. Je hoeft voor fruit geen eiwitten te tellen. Verschillende soorten fruit eten, is de beste manier om alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Koop je fruit altijd vers of ingevroren. Nooit in blik of gedroogd!

Fruitsoort	Portiegrootte fase 2	khd per portie	Portiegrootte fase 3	khd per portie
Aalbessen/ rode bessen	110g	4,8g	250g	11g
Aardbeien	95g	4,8g	250g	12,8g
Abrikozen	48g (2 stuks)	3,8g	216g (9 stuks)	17,3g
Ananas	40g	4,8g	145g	17,4g
Appel	35g (1 kwart)	4,4g	135g (1 stuk)	17,5g
Avocado	45g (1 kwart)	0,8g	45g (1 kwart)	0,8g
Banaan	niet toegestaan	-	65g (1 halve)	13,4g
Blauwe bessen	45g	5,0g	155g	17,1g
Bosbessen	80g	4,8g	250g	15,0g
Bramen	95g	4,8g	250g	12,8g
Carambola/sterfruit	niet toegestaan	-	155g (1 stuk)	11,2g
Citroen	130g (2 stuks)	3,9g	195g (3 stuks)	5,9g
Canberries (verse)	145g	4,9g	250g	8,5g
Dadels (verse)	12g (2 stuks)	3,8g	54g (9 stuks)	16,9g
Druiven	30g (6 stuks)	5,0g	100g (20 stuks)	16,2g
Frambozen	110g	5,0g	250g	11,3g
Granaatappelpitjes	25g	4,3g	100g	17,0g
Grapefruit	75g (1 halve)	5,0g	225g (1,5 stuks)	14,9g
Guave	45g (1 halve)	4,9g	135g (1,5 stuks)	14,7g
Kaki/sharonfruit	niet toegestaan	-	60g (1 halve)	11,7
Kersen	40g	4,6g	150g	17,3g
Kiwi (groen)	40g (1 halve)	4,6g	115g (1,5 stuks)	13,8g
Limoen	60g (1 stuk)	4,6g	180g (3 stuks)	13,9g
Lychee	25g (1 stuk)	4,0g	100g (4 stuks)	16,1g



Fruitsoort	Portiegrootte fase 2	khd per portie	Portiegrootte fase 3	khd per portie
Mandarijn	30g (1 halve)	3,0g	120g (2 stuks)	11,8g
Mango	35g	5,0g	120g	17,2g
Meloen (honing, cantaloupe)	80g	5,0g	250g	15,8g
Nectarine	50g (1 halve)	3,4g	210g (2 stuks)	13,7g
Olijven in water (blik, glas)	40g	0,4g	40g	0,4g
Papaja	60g	4,7g	220g	17,2g
Passievrucht	75g (5 stuks)	4,3g	240g (16 stuks)	13,7g
Peer	niet toegestaan	-	110g (1 halve)	13,2g
Perzik	55g (1 halve)	4,4g	220g (2 stuks)	17,4g
Pruimen	40g (1 stuk)	3,8g	160g (4 stuks)	15,4g
Rode bosbessen/vosbessen	55g	4,8g	195g	17,2g
Sinaasappel	30g (1 kwart)	2,6g	130g (1 stuk)	10,3g
Vijgen (verse)	niet toegestaan	-	50g (1 stuk)	9,5g
Watermeloen	60g	4,8g	215g	17,2g
Zwarte bessen	110g	4,8g	215g	17,2g

Bijwerkingen

In het begin van het dieet kun je te maken hebben met een of meerdere van onderstaande bijwerkingen. Gelukkig verdwijnen de meeste bijwerkingen snel weer, zodra je lichaam is gewend aan het dieet.

Hoofdpijn

Hoofdpijn in het begin van het dieet, komt meestal door een overschot aan afvalstoffen. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt, zodat de afvalstoffen sneller weer je lichaam uit gaan. Neem zo nodig een paracetamol.

Obstipatie

Wat verstopping in de darmen tijdens het dieet is normaal, dit komt doordat je minder vezels binnenkrijgt en doordat je anders gaat eten. Zorg ervoor dat je voldoende groenten eet en drink voldoende! Beweeg daarnaast minimaal 60 minuten per dag. Gebruik bij het bakken 1 eetlepel olijf- of koolzaadolie. Helpt dit niet? Gebruik dan vezeltabletten.

Diarree

Wanneer je begint met het dieet kun je last krijgen van diarree, omdat het lichaam moet wennen aan de grote hoeveelheid eiwitten. Diarree is ook een manier van het lichaam om de afvalstoffen kwijt te raken. Zorg dat je voldoende water drinkt om uitdroging tegen te gaan. De afvalstoffen worden dan ook sneller afgevoerd. Blijft de diarree aanhouden, raadpleeg dan je huisarts.

Ruikende adem/urine

Het is mogelijk dat je tijdens het proteïenedieet last krijgt van een ruikende adem en/of urine. Om de slechte adem tegen te gaan, kun je onze suikervrije kauwgoms gebruiken.

Contra-indicaties

Het dieet is helaas niet voor iedereen geschikt. Bekijk daarom voordat je start deze lijst.

Zijn één of meer van deze punten op jou van toepassing, dan is het dieet helaas niet geschikt voor je:

- Aandoening van de hersenbloedvaten
- aangeboren metabole afwijkingen
- Diabetes type I
- Eiwitallergie en/of lactose-intolerantie of koemelkallergie
- Hypokaliaemie
- Fenylketonurie
- Leverproblemen
- Kanker
- Kinderen jonger dan 18 jaar
- Kwaadaardige tumor
- Nierproblemen
- Porfyrie
- Zout- en kaliumstoornissen
- Zwangerschap en borstvoeding

Raadpleeg eerst je huisarts bij de volgende punten:

- Diabetes type II
- Jicht
- Gebruik van bètablokkers
- Hart- en vaatziekten
- Antidepressiva
- Multiple sclerose (MS)
- Ziekte van Crohn
- Coeliakie (alleen beperkt mogelijk)
- Gebruik van Colchine
- Trombose
- Diuretica
- Eetstoornis
- Psychotische persoonlijkheidsstoornis

Heb je een andere klacht of aandoening, overleg dan altijd met je arts voordat je start met het dieet.

Veelgestelde vragen

Ik heb vaak honger, wat kan ik hier aan doen?

In het begin van het dieet kun je last hebben van honger. Je lichaam moet namelijk nog wennen aan de nieuwe voeding, die aanzienlijk minder energie zal leveren dan de voeding die je gewend bent. Bereken eerst eens of je wel voldoende proteïneproducten per dag gebruikt. Eén keer per dag mag je als extraatje een schaalkje ongezoete sojayoghurt/melk nemen. Hier zitten namelijk geen koolhydraten in. Je mag ook altijd gebruik maken van de toegestane groenten, bijvoorbeeld in de vorm van rauwkost of zelfgemaakte soep. Ook kan het zijn dat je te weinig drinkt. Vocht zorgt ervoor dat de maag gevuld blijft. Zorg er dus altijd voor dat je minimaal 2 liter calorievrije dranken per dag drinkt.

Hoe vaak kan ik mezelf het beste wegen?

Wij raden aan om 1x per week op een vast tijdstip te wegen. Op deze manier is de kans kleiner dat je obsessief met je dieet bezig gaat zijn.

Ik merk dat ik geen resultaat meer boek, hoe kan dit?

De kans is groot dat je in het begin sneller resultaat boekt. Dit is ook logisch aangezien je het aantal koolhydraten beperkt. Na een tijd kan het zijn dat je minder snel resultaat ziet. Dit kan met verschillende oorzaken te maken hebben. Ga bij jezelf na of je wel het juiste aantal proteïneproducten neemt per dag. Het kan namelijk zijn dat je te veel eiwitten binnenkrijgt en dit kan opgeslagen worden als vet, wat een averechts effect heeft. Op pagina 4 kun je berekenen hoeveel producten je per dag nodig hebt. Ga ook eens na of je echt geen producten hebt gegeten die in de fase waarin je zit niet zijn toegestaan. In fase 1 raden we aan om naast de proteïneproducten alleen groenten te eten (en eventueel ongezoete sojayoghurt/drink). Je kunt ook de groentelijst bekijken om te achterhalen of de groentesoorten die je eet wel in die hoeveelheid zijn toegestaan. Mocht je er niet uitkomen wat de oorzaak is, neem dan contact op met onze diëtiste Sophie. Zij kan je verder helpen door na te gaan wat je misschien nog beter zou kunnen doen.

Is het schadelijk om te veel eiwitten te eten?

Het is niet schadelijk om een beetje te veel eiwitten te eten. We raden aan om maximaal 1,3 x je minimale eiwitbehoefte te eten en om niet meer dan 30 gram eiwitten per maaltijd te eten. De lever kan namelijk maximaal 30 gram eiwitten in enkele uren verwerken. Wanneer je echt te veel eiwitten eet, kan dit op de lange termijn schadelijk zijn voor de nieren. Daarnaast wordt te veel eiwit opgeslagen als lichaamsvet, wat een averechts effect heeft wanneer je jouw doel wil bereiken. Het is dus niet goed om meer eiwitten dan noodzakelijk te eten.

Hoe weet ik of ik in ketose ben?

Via onze website kun je KetoCheck bestellen. Hiermee kun je checken of je in ketose bent. Wanneer de strip verkleurt, betekent dit dat je in ketose bent. De mate van verkleuring is niet van belang. Het maakt dus niet uit of de strip licht of donker verkleurt. Elke verkleuring wil zeggen dat er ketonen in je urine aanwezig zijn en dat je dus in ketose bent.

Mijn producten zijn op, wat kan ik nu het beste eten?

Wanneer het om een andere reden langer duurt voordat je jouw producten weer in huis hebt, hebben wij een aantal tips voor je:

- Eet zo veel mogelijk eiwitrijk en koolhydraatarm
- Eet een mager stukje vlees of vis, zoals kip of kabeljauw
- Eet veel groenten uit de lijst van de groentewijzer
- Eet je kaas? Kies dan voor magere kaas
- Indien je kwark/yoghurt eet, dan adviseren wij de ongezoete sojavarant te nuttigen
- Je kunt eventueel het eiwit van een ei nuttigen
- Blijf voldoende drinken

Zodra je jouw producten weer in huis hebt, adviseren wij je om weer strikt door te gaan in de fase waar je bent gebleven.

Welk resultaat ga ik per week behalen met dit dieet?

Dat hangt van veel verschillende factoren af, waardoor het heel lastig is om van tevoren aan te geven hoe snel je jouw doel kunt bereiken. Wel kunnen we zeggen dat als je je aan de voorgeschreven regels houdt, je jouw doel uiteindelijk zeker zult behalen.

Wat kun je het beste eten wanneer je gaat uit eten of een feestje hebt?

Probeer te letten op de hoeveelheid koolhydraten in de voeding. Vermijd producten als brood, friet, pasta, rijst, aardappel en vette sausjes en kies liever voor een stukje vlees(vervanger) of vis met veel groenten.

Zorg wel dat je zo snel mogelijk de draad weer oppakt. Verbaas jezelf ook niet wanneer je merkt dat je de weegschaal wat hoger aangeeft. De volgende 48 uur zal het verloop van het dieet minder vlot gaan dan je gewend bent.

Mag ik sporten tijdens dit dieet?

Sporten is heel gezond, maar bij een dieet waarbij je weinig koolhydraten binnenkrijgt, is het niet aan te raden om te sporten. Je krijgt namelijk niet voldoende energie binnen om intensief te sporten. Wat we wel zeker aanraden is dagelijks een uur rustige inspanning, zoals wandelen, fietsen of tuinieren. Dit is veel minder zwaar voor het lichaam dan sport en zo ben je toch in beweging. Wil je toch graag sporten, neem dan na het sporten een extra proteïneproduct om de spieren te herstellen.

Is het toegestaan om alcohol te drinken tijdens het dieet?

We raden aan om tijdens de eerste twee fases van het dieet geen alcohol te nuttigen. Alcohol wordt namelijk in het lichaam omgezet in glucose waardoor je snel boven de 45 gram koolhydraten uit zult komen. Mocht je toch heel af en toe een glaasje willen nuttigen, beperk het dan tot één glas rode wijn of sterke drank gemixt met light frisdrank.

Weegschema

Wanneer je een dieet volgt, ben je natuurlijk vooral erg benieuwd naar je resultaat. We begrijpen daarom heel goed dat het verleidelijk kan zijn om elke dag op te weegschaal te gaan staan om te kijken of je al resultaat ziet. Toch willen we je meegeven dat je dit het beste 1x per week kunt doen op een vast tijdstip. Op deze manier is de kans kleiner dat je obsessief bezig gaat zijn met je dieet.

Streefgewicht: _____ **Begindatum:** _____ **Weegdag:** _____ om _____ uur

[illegible]

Contact

Onze medewerkers van onze klantenservice helpen je graag verder met al jouw vragen via onze live chat, per telefoon en per e-mail.

Bereikbaarheid

Maandag: 09:00-22:00 uur

Dinsdag: 09:00-22:00 uur

Woensdag: 09:00-22:00 uur

Donderdag: 09:00-22:00 uur

Vrijdag: 09:00-22:00 uur

Zaterdag: 11:00-17:00 uur

Zondag: 12:00-17:00 uur

Telefoonnummer

+31 (0)475 769 145

E-mail

klantenservice@novashops.com

Live chat

Je kunt tijdens onze openingstijden live met ons chatten via onze website www.novashops.com.

Nieuwsbrief

Blijf op de hoogte van onze nieuwste aanbiedingen via onze nieuwsbrief. Schrijf je in via onze website en ontvang een gratis e-book met tips, recepten, een kortingcode en veel meer!

Volg ons op social media!



/novashops



@novashopslifestyle



www.novashops.com

