

NovaShops

Veel succes!

liefs, Sophie



Voorbeeld eetschema 10 dagen

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!

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!

Dag 1		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	2 sneeën Proteïne Brood Bruin met Confituur	22	8
Lunch	Pudding Met Karamelsmaak	18	3
Tussendoortje	Vanille Shake (flesje)	15	0
Diner	Chili	11	10
Tussendoortje	Crispy Chocolade Reep	11	9
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	80	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! Ben je wel even klaar met water? Ontdek dan ons [smaakwater!](#)

Dag 2		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Crispy Havermout	17	2
Lunch	Flensje Appel Karamel	15	5
Tussendoortje	Smoothie Mango (flesje)	15	3
Diner	Groentesoep Met Croutons	17	3
Tussendoortje	Nougat Chocoladereep	10	6
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	77	25

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		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout Appel Kaneel	12	13
Lunch	Pudding Met Pistachesmaak	18	3
Tussendoortje	Koffie Mokka Drank (pakje)	15	3
Diner	Omelet Champignon	18	2
Tussendoortje	Crispy Kokosnoot Reep	12	9
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	78	36

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 Chocoladereep!

Dag 4		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Crispy Chocolade Havermout	16	2
Lunch	Flensje Banaan-Chocolade	15	5
Tussendoortje	Chocolade Drank (pakje)	15	1
Diner	Hazelnoot Pudding	17	3
Tussendoortje	Mini-Wafels Mokka	15	13
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	81	30

Je bent al aardig op weg! Dag 4 zit er namelijk ook alweer bijna op. Zorg dat je gemotiveerd blijft! Volg onze [Facebook](#) en [Instagram](#) om altijd als eerste op de hoogte te zijn van de nieuwste tips, trends en de laatste weetjes over hoe je kunt afvallen zonder honger gevoel!

Tip: Bestel alvast nieuwe producten op onze website zodat je na de eerste 10 dagen zonder onderbreking kunt doorgaan met het dieet!

Dag 5		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	2 Sneeuwen Proteïne Brood Bruin met Confituur	16	12
Lunch	Proteïne Shake Met Vanillesmaak	17	4
Tussendoortje	Smoothie Banaan (flesje)	15	3
Diner	Aziatische Noodlesoep	15	5
Tussendoortje	Barbecue Soja Nootjes	11	3
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	83	29

Je bent al over de helft van de tien dagen! Ga zo door. Tips nodig voor een lekkere salade bij de maaltijd? Bekijk dan onze [receptenpagina](#) op de website. Hier staan allerlei lekkere recepten voor tijdens het dieet.

Dag 6		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtgranen	9	12
Lunch	Pudding Met Kokos En Mangosmaak	17	3
Tussendoortje	Smoothie Aardbei (flesje)	15	2
Diner	Omelet Kaas & Baconsmak	18	1
Tussendoortje	Crispy Karamel Reep	13	8
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	75	32

De eerste week zit er al weer bijna op, heel goed gedaan! We raden aan om 1 keer per week te wegen. Het is verstandig om elke week op hetzelfde tijdstip te wegen, zo krijg je het beste beeld van het resultaat.

Dag 7		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet Bieslook En Ui	17	3
Lunch	Flensje Banaan-Chocolade	15	5
Tussendoortje	Koffie Shake (flesje)	15	1
Diner	Pudding Met Abrikozensmaak	18	2
Tussendoortje	Mini-Wafels Vanille	15	13
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	83	30

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](#) tabletten zitten niet in dit pakket, maar deze zijn wel te verkrijgen in onze webshop!

Dag 8		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet Fijne Kruiden	19	1
Lunch	Champignonsoep	17	2
Tussendoortje	Smoothie Perzik-Passievrucht (flesje)	15	2
Diner	Spicy Spaghetti	12	11
Tussendoortje	Chorizo	11	1
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	77	23

Al 8 dagen bezig, je doet het heel goed! Houd deze motivatie vast en ga zo door.

Dag 9		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cacao	18	2
Lunch	Pudding Met Bananensmaak	18	2
Tussendoortje	Vanille Drank (pakje)	15	1
Diner	Tomatensoep	15	5
Tussendoortje	Mini-Wafels Chocolade	14	13
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	83	29

Nog maar één dag te gaan! Mocht je honger hebben tijdens het dieet, mag je altijd groenten eten tussendoor. De lijst met toegestane groenten vind je op het einde van dit document terug.

Dag 10		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cappuccino	18	3
Lunch	Flensje Appel & Karamelsmaak	15	5
Tussendoortje	Chocolade Shake (flesje)	15	2
Diner	Curry Soep	17	3
Tussendoortje	Karamel Chocoladereep	10	6
Extra	400 gram groenten uit de lijst	3	6
	Totaal	78	25

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.

Hoe nu verder?

Je hebt nu het dieet gevolgd voor 10 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 proteïne dieet. Meer informatie over het dieet vind je op onze website: www.novashops.com/proteine-dieet

Gratis begeleiding van online diëtist Sophie

Heb je een vraag of wil je graag tips ontvangen over het proteïne dieet? Iedereen is anders, daarom geeft Sophie persoonlijk voedingsadvies, precies wat bij jou past. Ook kan ze een eetschema op maat voor je maken. Zie je het even niet meer zitten tijdens het dieet? Sophie is er om je te motiveren!

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



Groentelijst

Groenten mag je al eten vanaf fase 1 in het proteïnedieet. 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	o		
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		

Groentesoort	khd per 100g	Onbeperkt	Tot 400g per dag	Tot 200g per dag	Tot 100g per dag	Vermijden
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	
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
Doperwtten	14,0g					o
Kidneybonen	14,7g					o
Kikkererwtten	15,0g					o
Bruine bonen	17,7g					o