

NovaShops

*Veel succes!*

*liefs, Sophie*



# Voorbeeld eetschema 7 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	<a href="#">Muesli</a> + 150 ml ongezoete sojamelk	16	12
Lunch	<a href="#">Aardbeien milkshake (in flesje)</a>	18	3
Tussendoortje	<a href="#">Chocoladereep met pindasmaak</a>	10	5
Diner	<a href="#">Tomatensoep</a>	15	5
Tussendoortje	<a href="#">Chocolade Pudding</a>	18	2
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>80</b>	<b>33</b>

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	<a href="#">Appel-kaneel havermout</a>	15	5
Lunch	<a href="#">Chocolade milkshake (in flesje)</a>	20	3
Tussendoortje	<a href="#">Koffie Mokka Chocoladereep</a>	10	4
Diner	<a href="#">Omelet Fijne Kruiden</a>	19	1
Tussendoortje	<a href="#">Pistache pudding</a>	18	3
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>85</b>	<b>22</b>

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	<a href="#">Crispy Havermout</a>	17	2
Lunch	<a href="#">Chocolade-Karamel Drank (in flesje)</a>	20	4
Tussendoortje	<a href="#">Chocoladereep met pindasmaak</a>	10	5
Diner	<a href="#">Kippensoep</a>	17	2
Tussendoortje	<a href="#">Aardbei pudding</a>	18	3
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>85</b>	<b>22</b>

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	<a href="#">Cacao</a>	18	3
Lunch	<a href="#">Milkshake met Vanillesmaak (in flesje)</a>	20	4
Tussendoortje	<a href="#">Hazelnoot Praline Chocoladereep</a>	10	3
Diner	<a href="#">Flensje Appel &amp; Karamelsmaak</a>	15	5
Tussendoortje	<a href="#">Bananen pudding</a>	18	2
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>84</b>	<b>23</b>

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 7 dagen zonder onderbreking kunt doorgaan met het dieet!**

Dag 5		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	<a href="#">Muesli</a> + 150 ml ongezoete sojamelk	16	12
Lunch	<a href="#">Aardbeien milkshake (in flesje)</a>	18	3
Tussendoortje	<a href="#">Aardbeien Chocoladereep</a>	10	4
Diner	<a href="#">Aziatische Noodlesoep</a>	15	5
Tussendoortje	<a href="#">Pudding met kokos en mangosmaak</a>	18	3
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>80</b>	<b>33</b>

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		Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	<a href="#">Cappuccino</a>	17	3
Lunch	<a href="#">Chocolade-Karamel Drank (in flesje)</a>	20	4
Tussendoortje	<a href="#">Chocoladereep</a>	10	3
Diner	<a href="#">Chili</a>	11	9
Tussendoortje	<a href="#">Karamel pudding</a>	18	3
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>79</b>	<b>28</b>

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	<a href="#">Cacao</a>	18	3
Lunch	<a href="#">Chocolade Milkshake (in flesje)</a>	20	3
Tussendoortje	<a href="#">Aardbeien Chocoladereep</a>	10	4
Diner	<a href="#">Spaghetti bolognese</a>	11	16
Tussendoortje	<a href="#">Chocolade pudding</a>	18	3
Extra	400 gram groenten <a href="#">uit de lijst</a>	3	6
	<b>Totaal</b>	<b>80</b>	<b>35</b>

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 7 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](http://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](http://www.novashops.com)  
 Telefoonnummer: +31 (0)475 769 145  
 E-mail: [dietist@novashops.com](mailto: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