

# NovaShops

your shining new life!

## 5 Daags Deluxe Pakket



### **De eerste stap naar een gezonder leven is gezet!**

Bedankt dat je hebt gekozen voor het 5-Daags Deluxe Pakket van NovaShops! Deze box is door onze professionals met zorg voor jou samengesteld. De naam zegt het al, deze box is bestemd voor iedereen die graag een start wil maken naar een gezonder leven. De komende vijf dagen zul je heel wat kilo's kwijt gaan raken.

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

### **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 je 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 proteïedieet van NovaShops zorgt ervoor dat je bijna tot geen hongergevoel ervaart. Hoe dan? Je beperkt je toch 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 zo veel 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. Tijdens het afbreken van je vetten zal je spiermassa afnemen. De producten in deze box bevatten zo veel eiwitten dat ze spieraafbraak echter tegengaan.

### Wat zit er precies in?

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

| Ontbijt                            | x 5 | Maaltijd                                 | x 5 |
|------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|
| Cacao                              | x 1 | Mediterrane Omelet                       | x 1 |
| Toast Meerzaden                    | x 1 | Kip met Ratatouille                      | x 1 |
| Roggebrood                         | x 1 | Rundvlees met groenten in saus           | x 1 |
| Havermout appel-kaneel             | x 1 | Mexicaanse Kip                           | x 1 |
| Witte Chocoladedrank               | x 1 | Chili                                    | x 1 |
| Lunch                              | x 5 | Snacks                                   | x 5 |
| Thaise Soep                        | x 1 | Barbecue Soja Bolletjes                  | x 1 |
| Bosvruchten Yoghurt                | x 1 | Pennywafel Chocolate                     | x 1 |
| Chocolate Milkshake (in flesje)    | x 1 | Justine's Proteïne Koek Chocoladestukjes | x 1 |
| Tomatensoep                        | x 1 | Tortilla Chips Bacon                     | x 1 |
| Tiramisu Pudding                   | x 1 | Mini-Wafels Aardbeien                    | x 1 |
| Tussendoor                         | x 5 | Extraatje                                |     |
| Smoothie Bananen (kant-en-klaar)   | x 1 | NovaShops shakebeker                     | x 1 |
| Smoothie Mango (kant-en-klaar)     | x 1 |                                          |     |
| Smoothie Perzik-Passievrucht       | x 1 |                                          |     |
| Smoothie Framboos                  | x 1 |                                          |     |
| Smoothie Aardbeien (kant-en-klaar) | x 1 |                                          |     |

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

### Zijn er nog dingen die ik moet weten?

Uiteraard! Er zijn altijd handige tips en weetjes die we met je willen delen:

- ★ De toestand van ketose is erg fragiel. **Eet geen andere producten dan de producten in dit pakket en groenten** (tenzij het producten zijn die geen koolhydraten bevatten). 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 totdat 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 zo veel 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 kauwgom. Het kan ook voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart, ook dit is makkelijk op te lossen, namelijk met kaliumsupplementen. Deze zijn te verkrijgen via 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**.
- ★ Verder in dit document tref je alle bereidingswijzen aan, zodat je weet hoe je de producten kunt bereiden.
- ★ Als extra bijlage tref je alle toegestane groenten aan, die je gewoon kan eten. De producten uit het starterspakket zijn geschikt voor fase 1.

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

## Weekschema

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.

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 de site!

| Dag 1         |                                            | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Ontbijt       | Cacao                                      | 18              | 2,7                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Lunch         | Thaise Soep                                | 17,5            | 3                   |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Tussendoortje | Smoothie Bananen (kant-en-klaar)           | 15              | 2,7                 |
| Diner         | Mediterrane Omelet                         | 17,8            | 1,9                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Avondsnack    | Barbecue Soja Bolletjes                    | 15              | 8,4                 |
| Extra         | 400 gram groenten uit de lijst             | ±7,5            | ±5                  |
| <b>Totaal</b> |                                            | <b>90,8</b>     | <b>23,7</b>         |

\*Niet inbegrepen

De eerste dag zit erop en je zal binnenkort in ketose gaan raken. 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!

| Dag 2         |                                            | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Ontbijt       | Roggebrood                                 | 10,6            | 3,6                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Lunch         | Bosvruchten Yoghurt                        | 17              | 3,5                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Tussendoortje | Smoothie Mango (kant-en-klaar)             | 15              | 3,1                 |
| Diner         | Mexicaanse Kip                             | 31,9            | 9,5                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Avondsnack    | Pennywafel Chocolate                       | 14,3            | 10,9                |
| Extra         | 400 gram groenten uit de lijst             | ±7,5            | ±5                  |
| <b>Totaal</b> |                                            | <b>96,3</b>     | <b>35,6</b>         |

\*Niet inbegrepen

Je bent goed op weg! Je begint nu langzaam aan 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!

| Dag 3         |                                            | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Ontbijt       | Appel-kaneel havermout                     | 14,5            | 5,5                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Lunch         | Tiramisu Pudding                           | 15,8            | 3,8                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Tussendoortje | Smoothie Framboos                          | 15              | 2,3                 |
| Diner         | Rundvlees met groenten in saus             | 29,4            | 9,7                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Avondsnack    | Mini-Wafels Aardbeien                      | 15              | 13                  |
| Extra         | 400 gram groenten uit de lijst             | ±7,5            | ±5                  |
| <b>Totaal</b> |                                            | <b>97,2</b>     | <b>39,3</b>         |

\*Niet inbegrepen

Probeer dagelijks zoveel mogelijk te bewegen, maar ga niet te intensief sporten. Ga vanavond bijvoorbeeld eens lekker een uurtje fietsen of wandelen!

| Dag 4         |                                            | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Ontbijt       | Toast Meerzaden                            | 22,1            | 8,1                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Lunch         | Tomatensoep                                | 15              | 5                   |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Tussendoortje | Smoothie Aardbeien (kant-en-klaar)         | 15              | 1,9                 |
| Diner         | Kip met Ratatouille                        | 31,9            | 8,4                 |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                   |
| Avondsnack    | Tortilla Chips Bacon                       | 13,5            | 5,1                 |
| Extra         | 400 gram groenten uit de lijst             | ±7,5            | ±5                  |
| <b>Totaal</b> |                                            | <b>91,5</b>     | <b>33,8</b>         |

\*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 een suikervrije kauwgom te nemen. Het kan ook voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart. Dit is op te lossen door 3 keer per dag een kalium tablet in te nemen met een glas water. Ze zitten niet in deze Box, maar we adviseren iedereen wel de kalium tabletten te gebruiken tijdens ketose.

| Dag 5         |                                            | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram)      |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Ontbijt       | Witte Chocoladedrank                       | 17,8            | 3,5                      |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                        |
| Lunch         | Chocolade milkshake (in flesje)            | 20,1            | 3                        |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                        |
| Tussendoortje | Smoothie Perzik-Passievrucht               | 15              | 2,3                      |
| Diner         |                                            |                 |                          |
|               | Neem een kalium* tablet met een glas water | 0               | 0                        |
| Avondsnack    | Justine's Proteïne Koek Chocoladestukjes   | 16,8            | 1,9 (exclusief polyolen) |
| Extra         | 400 gram groenten uit de lijst             | ±7,5            | ±5                       |
| <b>Totaal</b> |                                            | <b>88,6</b>     | <b>25,2</b>              |

\*Niet inbegrepen

De box 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 ten alle tijden te houden aan de twee gouden regels van NovaShops.

### **Mag ik ook groenten eten tijdens het proteïnedieet?**

Natuurlijk mag je groenten eten tijdens het proteïnedieet. Sterker nog, 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 groente. 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 elke fase, vind je hieronder! Gebruik alleen de volgende groentesoorten in de betreffende fases. 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.

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!

| Groentelijst fase 1    |             |           |                   |                   |                   |           |
|------------------------|-------------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|
| Groentesoort           | Kh 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         |



## Ingrediënten en bereidingswijzen

| Ontbijt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingrediënten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bereidingswijze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Cacao</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Melkeiwitten; cacao poeder 18,5% (sojalecithine); magere melkpoeder; zout; emulgatoren (diglyceride, sojalecithine); smaakstoffen [melk, gluten]; zoetstof (aspartaam [bevat een bron van fenylalanine]); methionine; antiklontermiddel (siliciumdioxide)                                                                                                                                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 220 ml water in een shakebeker</li> <li>2. Voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>3. Plaats de deksel op de beker en schud totdat de poeder is opgelost</li> <li>4. Plaats de beker zonder deksel in de magnetron en verhit de cacaodrank gedurende een minuut op de hoogste stand</li> </ol> |
| <b>Havermout appel kaneel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Melkeiwitten (emulgator (lecithine)); havervlokken 33%; sojaeiwitten (emulgator (lecithine) [soja]; smaakstoffen; zout; antiklontermiddel (magnesiumcarbonaat); verdikkingsmiddel (xanthaangom); zoetstof (aspartaam [bevat een bron van fenylalanine]); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12); kaneel 0,3%; L-methionine; kleurstoffen (karamel); maltodextrine                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 100 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
| <b>Witte Chocoladedrank</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Melkeiwitten (emulgator (lecithine)); magere melkpoeder; zout; smaakstoffen; antiklontermiddel (magnesiumcarbonaat); verdikkingsmiddel (xanthaangom); vitaminen (C, B3, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12); maltodextrine; zoetstof (sucralose)                                                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 200 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Plaats de deksel op de beker en schud totdat de poeder is opgelost</li> </ol>                                                                                                                                     |
| <b>Toast Meerzaden</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Tarwegluten; lijnzaad; tarwevezels; sesamzaad; zonnebloempitten; maïsbloem; plantaardige olie (raapzaad); tarwezemelen; ei; bakkerszout; gerstemeel; enzymen [tarwe]                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kant-en-klaar product                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Roggebrood</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Water, eiwittenmix 12% (tarwe-eiwit, erwtenewit); volkoren roggebloem 12%; bruin lijnzaad; sojameel 3%; tarwezemelen 3%; gouden lijnzaad; zonnebloemzaden; sesamzaden; havervezels 1,4%; zout; gist; weipoeder [melk]; roggebloem 0,2%; zuurteregelaar (natriumacetaat)                                                                                                                                                                                     | Kant-en-klaar product                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Lunch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ingrediënten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bereidingswijze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Thaise Soep</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Melkeiwit (emulgator (lecithine)); smaakstoffen [lactose]; smaakversterker (natriumglutamaat); specerijen 3,9% (citroengras, kurkuma, koriander, chilipeper, knoflook); fructose; rode peper; zout; champignon; maltodextrine; citroensappoeder; vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12); verdikkingsmiddel (xanthaangom)                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 200 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Plaats de deksel op de beker en schud totdat de poeder is opgelost</li> <li>3. Plaats de beker zonder deksel in de magnetron en verhit de Thaise soep gedurende een minuut op de hoogste stand</li> </ol>         |
| <b>Bosvruchten Yoghurt</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Melkeiwit; melkpoeder; verdikkingsmiddel (carrageen, xanthaangom); maltodextrine; aroma's; magere yoghurtpoeder 1,3% [melk]; voedingszuur (citroenzuur); zout; vlokken van zwarte bessen 0,4% (zwarte bes (50% droge stof); sucrose; zetmeel); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12); zoetstof (aspartaam) [bevat een bron van fenylalanine]; rode bietensap poeder.                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 170 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost</li> <li>3. Plaats de kom in de koelkast en wacht 15 tot 30 minuten zodat de yoghurt kan opstijven</li> </ol>                                                              |
| <b>Tiramisu Pudding</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Melkeiwitten; magere yoghurtpoeder [melk]; instant koffie 4,5%; verdikkingsmiddel (guargom, carrageen); smaakstoffen; plantaardige olie (palm); zachte witte kaas (gedeeltelijk afgeroomde melk, lactose, melkeiwit, melkzuurfermenten); zout; lactose; antiklontermiddel (magnesiumcarbonaat); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12); zoetstoffen (aspartaam [bevat een bron van fenylalanine], acesulfaam-k); vanillepoeder; maltodextrine | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 130 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost</li> <li>3. Plaats de kom in de koelkast en wacht 15 tot 30 minuten zodat de pudding kan opstijven</li> </ol>                                                              |
| <b>Tomatensoep</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Gehydrolyseerd collageen [rund]; tomaat 25%; smaakstoffen; kruiden (ui, knoflook, peterselie); zout; kleurstof (paprika-extract); verdikkingsmiddelen (xanthaangom, guargom, johannesbroodpitmeel); antiklontermiddel (magnesiumcarbonaat); antiklontermiddelen (rozemarijnextract, alfa tocoferolen)                                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 200 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Plaats de deksel op de beker en schud totdat de poeder is opgelost</li> <li>3. Plaats de beker zonder deksel in de magnetron en verhit de tomatensoep gedurende een minuut op de hoogste stand</li> </ol>         |



| Chocolade Milkshake (in flesje)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melkeiwit; cacao poeder 8,33% (sojalecithine); plantaardig vet premix (palmolie, glucosesiroop) melkeiwit; stabilisator (pentanatriumtrifosfaat); antiklontermiddel (siliciumdioxide); smaakstoffen [melk]; verdikkingsmiddel (carrageen, cellulose); zout; maltodextrine; oligofructose; antiklontermiddel (siliciumdioxide); methionine; zoetstof (aspartaam [bevat een bron van fenylalanine], acesulfaam-K | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voeg 200 tot 230 ml koud water toe aan het flesje</li> <li>2. Schud totdat alles goed is opgelost</li> <li>3. Het is aan te raden direct na bereiding het product te consumeren</li> </ol> |

| Tussendoor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Smoothie Bananen (kant-en-klaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Ingrediënten: water; melkeiwitten; bananenpuree 4%; room [melk]; verdikkingsmiddelen (pectine, carrageen, johannesbroodpitmeel); fructose oligosachariden; stabilisatoren (calciumlactaat, monokaliumpfosfaat); smaakstoffen; zuurteregelaar (melkzuur); emulgator (monodiacetylwijnsteenzuuresters van mono- en diglyceriden); zuurteregelaars (natriumfosfaat); kleurstof (betacaroteen); zoetstoffen (sucralose, acesulfaam-K); antioxidant (calciumascorbaat)<br>Kant-en-klaar product<br>Goed schudden voor gebruik                                                     |  |
| Smoothie Mango (kant-en-klaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Ingrediënten: water; melkeiwitten; mangopuree 3,8%; room [melk]; verdikkingsmiddelen (pectine, carrageen, johannesbroodpitmeel); kleurstof (betacaroteen); wortel & appelconcentraat; kurkuma-extract; fructose oligosachariden (cichorei extract); stabilisatoren (calciumlactaat; monokaliumpfosfaat); smaakstoffen [soja]; inuline; emulgator (diacetyl-wijnsteenzuuresters van mono- en diglyceriden); zuurteregelaar (natriumfosfaat); zoetstoffen (sucralose, kalium-acesulfaam; antioxidant (calciumascorbaat)<br>Kant-en-klaar product<br>Goed schudden voor gebruik |  |
| Smoothie Perzik-Passievrucht (kant-en-klaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Ingrediënten: water, melkeiwit 8,3 %, perzikpuree 3%; room [melk]; natuurlijk aroma; kleurstof (betacaroteen); zoetstof (sucralose); pectine; verdikkingsmiddel (gellangom); zuurteregelaar (natriumfosfaat)<br>Kant-en-klaar product<br>Goed schudden voor gebruik                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Smoothie Framboos (kant-en-klaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Ingrediënten: water, melkeiwitten 8,3%; frambozenpuree 3,8%, room [melk]; natuurlijk aroma; kleurstof; karmijn; zoetstof (sucralose); stabilisator (pectine); verdikkingsmiddel; (gellangom); zuurteregelaar (natriumfosfaat)<br>Kant-en-klaar product<br>Goed schudden voor gebruik                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Smoothie Aardbeien (kant-en-klaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Ingrediënten: water; melkeiwitten; aardbeienpuree 4%; room [melk]; verdikkingsmiddelen (pectine, carrageen, johannesbroodpitmeel); fructose oligosachariden; stabilisatoren (calciumlactaat, monokaliumpfosfaat); smaakstoffen; zuurteregelaar (melkzuur); emulgator (diacetylwijnsteenzuuresters van mono- en diglyceriden); zuurteregelaar (natriumfosfaat); kleurstof (lycopeen); zoetstoffen (sucralose, acesulfaam-K); antioxidant (calciumascorbaat)<br>Kant-en-klaar product<br>Goed schudden voor gebruik                                                            |  |

| Maaltijd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingrediënten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Bereidingswijze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Mediterrane Omelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ei-eiwit- & eigeelpoeder 44%, melkeiwit (emulgator: lecithinen); gedroogde groenten 5,1% (tomaat, ui, rode peper), kruiden en specerijen (paprika, kurkuma, peterselie, tijm, knoflook, basilicum, marjoraan); zout; aroma's; antiklontermiddel (magnesiumcarbonaat), vitaminen (C, B3, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12)                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 120 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost</li> <li>3. Schenk de mix in een pan en bak beide zijden drie tot vijf minuten op middelhoog vuur totdat beide zijden goudbruin zijn</li> </ol> |
| Chili                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sojaweiwitten; zetmeel; voorgekookte rode bonen 9,9%; tomatenpoeder 6,9%; zonnebloemolie; suiker; gedroogde uien; zout; chili poeder 3%; smaakstof [melk]; gedroogde rode pepers; zuurteregelaar (citroenzuur; verdikkingsmiddel (guargom); knoflookpoeder; specerijen                                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schenk 170 ml heet water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe</li> <li>2. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost</li> <li>3. Plaats de kom in de magnetron en verhit de chili 2 tot 3 minuten op de hoogste stand</li> </ol>                                |
| Kip met Ratatouille                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kipfilet 37% (kip, zout); groenten 33% (tomaten, courgette, aubergines, pepers, uien); geplette tomaten (tomaten 60%, tomatensap 40%); water; voedingsvezel; tomatenconcentraat; melkeiwit; gemodificeerd maïszetmeel; olijfolie; kruiden; zout; natuurlijk paprika aroma; specerijen                                                                                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prik met een mes of vork gaatjes in de bovenkant van de verpakking</li> <li>2. Verwarm 2 minuten in de magnetron (800W) of laat de verpakking dicht en 5 minuten in heet water (niet laten koken)</li> </ol>                                                                              |
| Rundvlees met Groenten in Saus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Rundvleessteaks 33% (rundvlees 75%, water, plantaardig eiwitten, zout); groene bonen 23%; water; wortelen 11%; melkeiwit; kruiden; room (room [melk], gemodificeerd maïszetmeel, stabilisatoren (carrageen, natriumcitraat, sucroseacetaatibutyraat), emulgator (mono- en diglyceriden van vetzuren); voedingsvezels; tomatenconcentraat; smaakstoffen; zonnebloemolie; verdikkingsmiddel (xanthaangom, guargom); specerijen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prik met een mes of vork gaatjes in de bovenkant van de verpakking</li> <li>2. Verwarm 2 minuten in de magnetron (800W) of laat de verpakking dicht en 5 minuten in heet water (niet laten koken)</li> </ol>                                                                              |

| Mexicaanse Kip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kipfilet 37% (kip, zout); tomaten; water; geplette tomaten (tomaten 60%, tomatensap 40%); maïs 3%; voedingsvezels; tomatenconcentraat; uien 1%; gemodificeerd maïszetmeel; specerijen; melkeiwit; kruiden; zonnebloemolie; zout; natuurlijk paprika-aroma; verdikkingsmiddel (xanthaangom, guar gom)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prik met een mes of vork gaatjes in de bovenkant van de verpakking</li> <li>2. Verwarm 2 minuten in de magnetron (800W) of laat de verpakking dicht en 5 minuten in heet water (niet laten koken)</li> </ol> |
| Snacks                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Barbecue Soja Bolletjes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ingrediënten: gepofte sojabolletjes (soja-eiwitisolaat, rijstmeel, tapiocameel, suiker, rijsmiddel (calciumcarbonaat); zonnebloemolie; kruidenmengsel (suiker, zout, gistextract, uipoeder, dextrose, torulagist, tomatenpoeder, zuurteregelaar (natriumacetaat, knoflookpoeder, paprika, gehydrolyseerde tarwe-eiwit, smaakstoffen, zuurteregelaar (citroenzuur), antiklontermiddel (siliciumdioxide), specerijen)</p> <p><i>Kant-en-klaar product</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pennywafel Chocolade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ingrediënten: melkeiwitten; niet-gehydrogeneerd plantaardig vet (palm); omhulsel van donkere chocolade 13,4% (cacaomassa, cacaoboter, suiker, cacaopoeder, emulgator (sojalecithine), vanille aroma); gehydrolyseerd collageen; maltodextrine; tarwemeel; inuline; omhulsel van melkchocolade 4,7% (suiker, cacaoboter, magere melkpoeder, cacaopasta, wei [melk], boterpoeder [melk], emulgator (sojalecithine), natuurlijk vanille aroma, smaakstoffen); hazelnootaroma; emulgatoren (sojalecithine, polyglycerol polyricinoleaat); verdikkingsmiddel (guar gom); rijsmiddelen (ammoniumbicarbonaat, natriumbicarbonaat); zoetstof (sucralose)</p> <p><i>Kant-en-klaar product</i></p>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Mini-Wafels Aardbeien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ingrediënten: eiwittenmix (melkeiwit, gehydrolyseerde gelatine); verrijkt tarwemeel; (tarwemeel, calciumcarbonaat, ijzer, niacine, thiamine); palmolie; suiker; fructose; cacaoboter; magere melkpoeder; cacaomassa; aroma's; emulgator (sojalecithine); melkvet; erwtenewit; sojameel; zonnebloemolie; kleurstof (rode bietenpoeder); zout; rijsmiddel (natriumbicarbonaat); zuurteregelaar (natriumbicarbonaat); zuurteregelaar (citroenzuur); maïsbloem</p> <p><i>Kant-en-klaar product</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Tortilla Chips Bacon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ingrediënten: soja-eiwitconcentraat 60%; tapiocazetmeel; zonnebloemolie; sojavezels 6%; maltodextrine; zout; dextrose; kruiden en specerijen; smaakversterker (natriumglutamaat); smaakstoffen en rookaroma's; voedingszuur (appelzuur); kleurstof (paprika-extract); antioxidant (rozemarijnextract)</p> <p><i>Kant-en-klaar product</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Justine's Proteïne Koek Chocoladestukjes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ingrediënten: calciumcaseïnaat [melk]; [amandelen]; chocolade chips (zonder toegevoegde suiker) 12% (zoetstof (maltitol), plantaardig vet (gefractioneerde gehydrogeneerde palmpitolie (emulgator (sorbitaantristearaat), stukjes cacao, soja-eiwitisolaat, emulgator (sojalecithine), natuurlijke smaakstof); zoetstof (maltitol); ei; plantaardige olie mengsel (palmolie en -vet, water, zout, emulgator (sojalecithine, mono- en diglyceriden van vetzuren); natuurlijk aroma, zuurteregelaar (citroenzuur); kleurstof (caroteen); antioxidant (alfa-tocopherol)); vulstof (polydextrose); bevochtigingsmiddel (plantaardige glycerol); smaakstoffen; emulgator (sojalecithine); bakpoeder (rijsmiddel (difosfaat, natriumbicarbonaat)); zeezout</p> <p><i>Let op: overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.</i></p> <p><i>Kant-en-klaar product</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                        |