



Hier start jouw gezonde leefstijl

Startpakket 14 dagen

Bedankt dat je gekozen hebt voor het **Startpakket 14 dagen van Proday!** Met dit pakket zet jij de eerste stap naar een gezonde leefstijl. Je bereikt een gezonde leefstijl natuurlijk niet vanzelf, je moet er wel iets voor doen (en voor laten). Maar omdat je lichaam positief verandert, krijg je al snel plezier in wat je doet. Het is tijd om aan de slag te gaan! Dit startpakket bestaat uit:

- 1x Mix ontbijt
- 2x Mix snacks
- 1x Mix soepen
- 1x Mix maaltijden
- 1x Mix desserts
- 1x Mix koude dranken
- 1x Mix omeletten
- 1x Mix pannenkoeken
- 1x Mix shakes
- 2x Proday shake beker

Je BMI bepaalt hoeveel proteïne producten je per dag mag eten. In het bijgeleverde informatieboekje van Proday wordt dit verder toegelicht. De ingrediënten en bereidingswijzen van de proteïne producten kun je terugvinden op de achterkant van de doosjes.

Na de eerste 14 dagen ben je er natuurlijk nog niet. Daarom is het belangrijk dat je tijdig nieuwe proteïne producten besteld zodat je jouw weg naar een gezonde leefstijl zonder onderbreking kunt voortzetten.



Inspiratie nodig voor je eetschema? Wij helpen je graag op weg naar een gezonde leefstijl. Scan de QR code om een voorbeeld eetschema te bekijken op onze website.

Gratis advies van onze online diëtist

Heb je een vraag of wil je graag tips ontvangen? Onze online diëtist staat voor je klaar en is bereikbaar via telefoon, mail of live chat! Iedereen is anders, daarom geeft onze diëtist persoonlijk voedingsadvies wat bij jou past. Ook kan er een eetschema op maat voor je gemaakt worden. Zie je het even niet meer zitten tijdens het ideeet? Onze diëtist is er om je te motiveren!



proday.nl



prodayproteine



dietist@proday.nl



www.proday.nl



Eiermuffins met spinazie en champignons

vanaf fase 1

✓ 30 minuten ✓ 1 persoon ✓ calorieën: 231 ✓ koolhydraten: 5,5 g ✓ eiwitten: 22,9 g

In het startpakket vind je allerlei proteïne producten terug. Deze kun je zelf natuurlijk nog aanvullen met heerlijke groenten. Kijk wel even in het Proday informatieboekje naar de groentewijzer welke groenten je mag eten in fase 1 en in welke hoeveelheid.

Wij hebben voor jou alvast een heerlijk recept samengesteld voor eiermuffins met spinazie en champignons. Laat het smaken!

Ingrediënten

- 1 zakje Proday omelet kaas & baconsmaak
- 50 gram spinazie, vers
- 100 gram kastanjechampignons
- 1 bosui
- 4 cherrytomaatjes
- 1 eetlepel olijfolie

**Meer gezonde recepten?
Kijk op onze website!**

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de cupcakevormpjes in. Snijd de bosui in ringen, de champignons in plakjes en snijd de cherrytomaatjes in vieren. Bak de bosui en de champignons in de olijfolie gaar. Voeg na enkele minuutjes ook de spinazie toe en laat slinken. Giet het vocht wat uit de groenten is gekomen weg. Verdeel de gegaarde groentes, samen met de cherrytomaatjes over de cupcakevormpjes. Schenk 120 ml water in een kom en voeg hier één zakje omelet mix aan toe. Roer door totdat de poeder is opgelost. Schenk de mix over de groenten in de cupcakevormpjes. Zet in de oven voor 15 tot 20 minuten. Smakelijk!



proday.nl



prodayproteine



dietist@proday.nl



www.proday.nl