

BRAMSBOOTCAMP BODYCENTERGILZE

Voorbeeld dagmenu 1800 kcal mannen

Ontbijt= binnen het uur van opstaan

3 volkoren boterhammen

Besmeerd met een dunne laag halvarine

Belegd met een magere variant, zie variatielijst bij voorkeur.

1 beker zuivel, zie variatielijst bij voorkeur

1 stuk fruit

Of een complete by Juice Plus+ shake, bar of soep

Tussendoor

1 stuk fruit

Lunch

3 volkoren boterhammen

Besmeerd met een dunne laag halvarine

Belegd met een magere variant, zie variatielijst bij voorkeur.

1 beker zuivel, zie variatielijst bij voorkeur

Of een complete by Juice Plus+ shake, bar of soep

Tussendoor

1 magere tussendoortje, zie variatielijst bij voorkeur.

1 stuk fruit

Warme maaltijd

1 stuk vlees

100g gaar

5- 6 aardappelen stuks of opscheplepels pasta, rijst, peulvruchten

250g gaar

Groenten

350g gaar

Of een complete by Juice Plus+ shake, bar of soep

Tussendoor

Zuivel toetje magere variant, zie variatielijst

150 ml

Opmerking! Je kunt maximaal 2 maaltijden per dag vervangen door een complete by Juice Plus+ shake, bar of soep.

Dit is een basis advies en geen op maat gemaakt voedingsadvies.

Belangrijk:

- Probeer **1,5l – 2l** te drinken per dag (inclusief bovengenoemde dranken). **Het liefste bij elk eetmoment wat drinken.** Thee, water kan onbeperkt, Koffie niet meer dan 4 kopjes.
- Drink liever geen suikerrijke dranken (bv sap, frisdrank), maar light dranken maximaal 2.
- 1x per week friet (of andere uitzonderingsmaaltijd) is geen probleem, het liefste met rode sauzen.
- 500ml zuivel per dag; zit verwerkt in het dagmenu
- 1,5 plak kaas verwerkt als broodbeleg, zie dagmenu
- De richtlijn voor bewegen vanuit de gezondheidsraad voor mensen met overgewicht is 1 uur dagelijkse beweging en 2x 1 uur sporten per week.
- Probeer 2x per week vis te eten; 1x vette soort en 1x magere soort
Soorten vis:
 - Vette vis is onder andere: makreel, haring, zalm, paling, heilbot, bokking, sardines, forel.
 - Matig vette vis is onder andere: baars, schar, tong, tonijn, zeewolf, zeeduivel.
 - Magere vis is onder andere: kabeljauw, schelvis, wijting, koolvis

Ben je eventueel opzoek naar lekkere recepten of gezonde maaltijdvervangers voor als je even geen tijd hebt om te koken en die jouw dieet aan kunnen vullen met voedingsstoffen om jouw immuunsysteem te ondersteunen? Neem eens een kijkje op www.bram.juiceplus.com of neem contact met mij op, zodat ik je hier geheel vrijblijvend advies over kan geven.

bramsbootcamp@gmail.com

06-27324758