30 day Fit maand

| **Ontbijt** | **Hoeveelheid** |
| --- | --- |
| Brood, volkoren of bruin (eventueel met minarine) | 3-2 sneden (dun smeren) |
| Beleg: jonge kaas/ smeerkaas/ platte kaas/ cottage cheese/ fruit (zoals bijv. banaan, aardbei,...)/ groenten (rauw, gegrild of spread) of 2x per week kan je ook een eitje nemen | Normaal beleggen (= 15gram per snede) |
| Of ongesuikerde cornflakes/ muesli/ havermout | 1 portie = 60-40gram |
| + halfvol melkproduct liefst ongesuikerd | +1 kom/ potje = 250 ml |
| Drank: water, koffie of thee (beperk de consumptie van koffie wel tot maximum 2 à 3 tassen per dag) | \* 1 sneetje = 35 gram |

| **Tussendoortje** | **Hoeveelheid** |
| --- | --- |
| 1 stuk fruit | 1 stuk = 150gram |
| OF 1 halfvol melkproduct | 1 portie = 125gram |
| Drank: water |  |

| **Middagmaal** | **Hoeveelheid** |
| --- | --- |
| Brood, volkoren of bruin | 3 sneden |
| Beleg: jonge kaas/ smeerkaas/ platte kaas/ cottage cheese/ vis/ fruit (zoals bijv. banaan, aardbei,...)/ gebakken kip of kalkoenfilet/ groenten (rauw, gegrild of spread)/ peulvruchtenspread of 2x per week kan je ook een eitje nemen | Normaal beleggen (= 15gram per snede) |
| Verse soep of rauwe groenten | Zoveel je wilt |
| Drank: water |  |

| **Tussendoortje** | **Hoeveelheid** |
| --- | --- |
| 1 stuk fruit | 1 stuk = 150gram |
| OF 1 gezonde koek en/ OF 1 handje noten | 1 portie = max. 40gram |
| Drank: water | 1 handje = 30gram |

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
| --- | --- |
| Vlees: rundvlees/ kalfsfilet/ kip/ kalkoen/ varkenshaasje/... | 120gram |
| Vis: witte vis/ tonijn in eigen nat/ kreeft/ krab/ scampi's/zalm/... | 150-200gram |
| Vleesvervanger | 100gram |
|  |  |
| Groenten: rauw/gekookt/gestoomd/gestoofd | Zoveel je wilt |
|  |  |
| Aardappelen | 280-210gram |
| Of volkoren pasta/ rijst/ tarwe/ couscous/quinoa... | 80-60gram ongekookt |
| Olijfolie/ zachte margarine | 1 eetlepel om te bakken |
| Drank: water |  |

• twee keer vers wit vlees: gevogelte zoals kip of kalkoen

• twee keer vers rood vlees zoals biefstuk en varkenshaasje

• een keer (vette) vis zoals zalm

• een keer peulvruchten (zoals linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (zoals tofu of quorn)

• een keer eieren

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma 4/6 | Di 5/6 | Woe 6/6 | Do 7/6 | Vrij 8/6 | Za 9/6 | Zo 10/6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ma 11/6 | Di 12/6 | Woe 13/6 | Do 14/6 | Vrij 15/6 | Za 16/6 | Zo 17/6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ma 18/6 | Di 19/6 | Woe 20/6 | Do 21/6 | Vrij 22/6 | Za 23/6 | Zo 24/6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ma 25/6 | Di 26/6 | Woe 27/6 | Do 28/6 | Vrij 29/6 | Za 30/6 | Zo 1/7 |
|  |  |  |  |  |  |  |