

Fit for you
lekker slank

Fonteyne

THE KITCHEN

1 volledig menu 14 maaltijden
(14 voorgerechten + 14 hoofdgerechten) 160€/week

INDIEN U GEWICHT WENST TE VERLIEZEN, RADEN WIJ U AAN:

- 1) Het volledige programma **"Fit for you"** (middag en avond) **strikt** te volgen.
- 2) Rekening te houden met de **richtlijnen** voor het ontbijt en de tussendoortjes.

- 3) Te zorgen voor een regelmatige **lichaamsbeweging**.

Doorgaans wordt een gewichtsverlies van 4-6 kg vastgesteld na één maand, 7-8 kg na 2 maanden.

Elke afwijking vertraagt het positieve effect van het "lekker slank" programma.

Strikt te volgen richtlijnen:

Ontbijt

- 1e dag: koffie of thee (zonder suiker) - 4 lepels volkorenontbijtgranen in 200ml halfvolle melk.
- 2e dag: koffie of thee (zonder suiker) - 2 sneetjes volkorenbrood met konfituur (zonder suiker) + 1 lepeltje minarine
- 3e dag: koffie of thee (zonder suiker) - 2 sneetjes volkorenbrood + magere smeerkaas
- 4e dag: koffie of thee (zonder suiker) - 100 gr magere plattekaas
100 g seizoensvruchten + 2 soeplepels muesli (zonder suiker en honing)
- 5e dag: koffie of thee (zonder suiker) - 2 sneetjes volkorenbrood + magere smeerkaas (<10% VG op droge stof)
- 6e dag: koffie of thee (zonder suiker)-100 gr magere yoghurt - 100 gr seizoensvruchten + 2 soeplepels muesli zonder suiker (geen honing)
- 7e dag: koffie of thee (zonder suiker) - 1 hardgekookt eitje + 1 sneetje volkorenbrood + 1 lepeltje minarine

om 11 uur

Salade **Fit for you**

om 12 uur

middagmaal **Fit for you**

om 15 uur

1 stuk fruit naar keuze (geen banaan, mango of druiven)

om 18 uur

Soep **Fit for you**

om 19 uur

Avondmaal **Fit for you**

om 22 uur

1 glas afgeroomde melk of magere yoghurt (100gr)

Een tussendoortje

Rauwe groenten: kerstomaten, komkommer, bloemkool, enz

Wij raden u aan om **per dag minsten 1½ liter water** te drinken en no wine is fine.

Als u uit eten gaat kies een salade als voorgerecht en geroosterd vlees of geroosterde vis (zonder saus) met gebakken of gestoomde groenten. Geen brood.

Beperk het drinken van wijn tot één glas. Neem als dessert een verse fruitsla.

Zorg natuurlijk ook voor **regelmatige lichaamsbeweging**: wandelen, fietsen, zwemmen, maar ook stappen, trappen nemen, tuinieren enz....(volgens wetenschappelijke studies: ½ u per dag, 4x per week...ideaal: dagelijks).

WETENSCHAPPELIJKE GEGEVENS

Het programma houdt rekening met de aanbevelingen van de meest gereputeerde **gezondheidsorganisaties** en de maaltijden bevatten de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid proteïnen, koolhydraten en lipiden.

Recente publicaties en wetenschappelijke studies stellen dat een dieet van **1300 kcal per dag** op termijn efficiënter is dan een dieet van **800 kcal/dag**.

Personen die een dieet van 1300 kcal. volgen bereiken na drie maanden hetzelfde gewichtsverlies als deze die een dieet van 800kcal volgen.

Omdat het 800 kcal. dieet de maaltijden zodanig beperkt dat een normaal, sociaal leven bijna onmogelijk wordt, wordt het snel opgegeven.

Deze ernstige wetenschappelijke **studies** tonen verder nog aan dat personen die een dieet volgen dat voor hen « **kant en klaar** » bereid en verpakt wordt **driemaal meer gewicht verliezen** dan diegenen die zelf hun dieetmaaltijden moeten samenstellen, afwegen en bereiden. Dit is te wijten aan het feit dat de zelfbereide gerechten bijna steeds teveel calorieën bevatten.

Dit slankprogramma houdt rekening met al deze bevindingen en levert u **versbereide, evenwichtige, gevarieerde, gezonde en smakelijke maaltijden**.

UW ZELFDISCIPLINE EN VASTBERADENHEID OM HET SLANKPROGRAMMA STRIKT TE VOLGEN IS DE ENIGE WEG NAAR SUCCES !

De winkels van Fonteyne The Kitchen

Fonteyne The Kitchen Woluwe

open 7 / 7 - van 10u tot 19u

Avenue Baron D'Huart 27 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Tel. 02 763.48.93

E-mail : woluwe@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Wemmel

open 7 / 7 - van 10u tot 19u

Markt 63 - 1780 Wemmel

Tel. 02 318.53.40

E-mail : wemmel@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Tongeren

open 7 / 7 - van 10u tot 19u

Rue Gérard 107 - 1040 Etterbeek

Tel. 02 734.08.02

E-mail : tongres@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Terhulpen

Dinsdag tot Vrijdag: van 10u30 tot 19u30

Zaterdag tot Zondag: van 10u tot 19u

Avenue Albert 1er 30 - 1332 Genval

Tel. 02 652.21.93

E-mail : lahulpe@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Fort Jaco

Woensdag tot zaterdag: van 10u tot 19u

Zondag van 10u tot 14u

Chaussée de Waterloo 1395 - 1180 Ukkel

Tel : 02 375 48 75

E-mail : uccle@fonteynethekitchen.be

Fit for you
quand mincir devient plaisir

Fonteyne

THE KITCHEN

1 menu complet 14 repas
(14 entrées et 14 plats)

160 €/semaine

SI VOUS DÉSIREZ PERDRE DU POIDS, NOUS VOUS CONSEILLONS:

- 1) De suivre **le programme complet « Fit for you »** midi et soir sans aucun écart alimentaire.
- 2) De **respecter les recommandations** pour le petit déjeuner et les petits creux.
- 3) D'exercer **une activité physique régulière**.

On constate, en général, une perte de poids de 4 à 6 kg le premier mois et de 7 à 8 kg après 2 mois

Les écarts alimentaires ne feront que ralentir les effets positifs du programme minceur.

Les conseils à suivre impérativement :

Le petit déjeuner :

1e jour: café ou thé (sans sucre) -4 càs de céréales complètes dans 200ml de lait demi-écrémé

2e jour: café ou thé (sans sucre) -2 tranches de pain complet avec confiture sans sucre+1 càc de minarine

3e jour: café ou thé (sans sucre) -2 tranches de pain complet ; fromage frais

4e jour: café ou thé (sans sucre) -100 gr de fromage blanc maigre 100 gr de fruits de saison + 2 càs de muesli non sucré (sans miel)

5e jour: café ou thé (sans sucre)-2 tranches de pain complet avec fromage maigre (< 10% MG sur extrait sec) à tartiner

6e jour: café ou thé (sans sucre) -100 gr de fromage blanc maigre 100 gr de fruits de saison + 2 càs de muesli non sucré (sans miel)

7e jour: café ou thé (sans sucre) -1 œuf à la coque et 1 tranche de pain complet +1 càc de minarine

A 11 heures :

Une salade prévue par **Fit for you**

A 12 heures :

Le lunch prévu par **Fit for you**

A 15 heures :

1 fruit de saison au choix (pas de banane, de mangue et de raisins)

A 18heures :

Le potage prévu par **Fit for you**

A 19 heures :

Le dîner prévu par **Fit for you**

A 22heures :

1 verre de lait demi-écrémé ou un yaourt maigre (100gr)

En-cas

Légumes crus: tomates cerises, concombre, chou-fleur, etc....

Boire au **minimum 1 litre et demi d'eau par jour** et supprimer les boissons alcoolisées.

Au restaurant, essayez de choisir une salade en entrée et de la viande ou du poisson grillé (sans sauce) avec des légumes sautés ou à la vapeur.

Limitez votre consommation de vin à un verre. En dessert, choisissez de préférence une salade de fruits frais et évitez le pain.

Veillez à maintenir **une activité physique**: marche, vélo, natation, jogging mais également promenade, monter les escaliers, jardinage etc...(il est recommandé de faire de l'exercice ½ h par jour, 4 x par semaine...idéalement tous les jours)

DONNÉES SCIENTIFIQUES

Ce programme a tenu compte des **recommandations nutritionnelles** quant aux besoins journaliers en protéines, glucides et lipides.

Les dernières publications médicales révèlent que le régime basses calories à **1300 kcal par jour** est à la longue **plus efficace** que celui à **800 kcal par jour**.

Après 3 mois les personnes à 1300 kcal obtiennent la **même perte de poids** que celles à 800 kcal.

Le régime à 800 calories demande une plus grande privation et par conséquent une non adaptation à une vie sociale normale et donc un renoncement rapide.

Il ressort de ces **études** fiables que les personnes utilisant les **repas régimes déjà préparés et préemballés perdent trois fois plus de poids que** celles qui doivent préparer elles-mêmes leurs aliments. Ceci est dû au fait que les repas régime préparés par soi-même contiennent presque toujours trop de calories.

Ce régime tient compte de toutes ces données et se compose de **plats frais, équilibrés, variés, sains et savoureux**.

L'ADHERENCE AU REGIME EST LA SEULE CLE DU SUCCES.

Les Magasins de Fonteyne The Kitchen

Fonteyne The Kitchen Woluwe

ouvert 7 / 7 - de 10h à 19h

Avenue Baron D'Huart 27 - 1150 Woluwé-Saint-Pierre

Tél. 02 763.48.93

E-mail : woluwe@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Wemmel

ouvert 7 / 7 - de 10h à 19h

Markt 63 - 1780 Wemmel

Tél. 02 318.53.40

E-mail : wemmel@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Tongres

ouvert 7 / 7 - de 10h à 19h

Rue Gérard 107 - 1040 Etterbeek

Tél. 02 734.08.02

E-mail : tongres@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen La Hulpe

Lundi au Vendredi: 10h30 à 19h30

Samedi au Dimanche: 10h à 19h

Avenue Albert 1er 30 - 1332 Genval

Tél. 02 652.21.93

E-mail : lahulpe@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Fort Jaco

Mercredi au Samedi: 10h à 19h - dimanche 10h à 14h

Chaussée de Waterloo 1395 - 1180 Bruxelles

Tél : 02 375 48 75

E-mail : uccle@fonteynethekitchen.be