

# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 800

WIJ HEBBEN 1 PROGRAMMA WAARBIJ JE AFSLANKT MET ALLEEN MAALTIJDVERVANGERS, DAT IS HET 800 KCAL PROGRAMMA. BIJ HET 800 KCAL PROGRAMMA NEEM JE 4 MAALTIJDVERVANGERS PER DAG.

Minder producten nemen betekent niet dat je nóg sneller afslankt. Als je niet alle noodzakelijke voedings- en bouwstoffen binnen krijgt is dat schadelijk voor je lichaam en weerstand.

Na iedere 3e week van het totaalvoedingsprogramma volg je één week de balansweek (Programma 900 kcal).

#### VOORBEELD DAGINDELING 800 KCAL PROGRAMMA

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ● <b>Ontbijt</b>    | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Lunch</b>      | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Diner</b>      | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Coach Nutrition bouillon |

*Let op! Neem altijd 4 Coach Nutrition producten per dag.*

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 900

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION MAALTIJDEN EN EEN AVONDMAALTIJD VAN 300 KCAL.

Deze 300 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht.
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals aardappelen, pasta, rijst, granen, alcohol en fruit zijn niet toegestaan.

#### VOORBEELD DAGINDELING 900 KCAL PROGRAMMA

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ● <b>Ontbijt</b>    | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Lunch</b>      | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Diner</b>      | 300 kcal maaltijd        |
| ● <b>Tussendoor</b> | Coach Nutrition bouillon |

*Let op! Neem altijd 3 Coach Nutrition producten en een warme maaltijd per dag.*

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 1050

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION MAALTIJDEN, EEN ZUIVEL PRODUCT, STUK FRUIT EN EEN AVONDMAALTIJD VAN 300 KCAL.

Deze 300 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht.
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals aardappelen, pasta, rijst, granen, alcohol en fruit zijn niet toegestaan.

#### VOORBEELD DAGINDELING 1050 KCAL PROGRAMMA

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ● <b>Ontbijt</b>    | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Fruit                    |
| ● <b>Lunch</b>      | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Diner</b>      | 300 kcal maaltijd        |
| ● <b>Tussendoor</b> | Zuivel                   |

**Let op!** Neem altijd 3 Coach Nutrition producten, een zuivel product, stuk fruit en een warme maaltijd per dag.

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 1200

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE 3 COACH NUTRITION MAALTIJDEN, EEN ZUIVEL PRODUCT, STUK FRUIT EN EEN AVONDMAALTIJD VAN 400 KCAL.

Deze 400 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 175 gram aardappelen, 50 gram volkoren pasta, zilvervliesrijst
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

#### VOORBEELD DAGINDELING 1200 KCAL PROGRAMMA

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ● <b>Ontbijt</b>    | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Fruit                    |
| ● <b>Lunch</b>      | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Diner</b>      | 400 kcal maaltijd        |
| ● <b>Tussendoor</b> | Zuivel                   |

**Let op!** Neem altijd 3 Coach Nutrition producten, een zuivel product, stuk fruit en een warme maaltijd per dag.

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 1350

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE NAAST 2 COACH NUTRITION MAALTIJDEN STEEDS MEER REGULIERE VOEDING.

Deze 400 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 175 gram aardappelen, 50 gram volkoren pasta, zilvervliesrijst
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

#### VOORBEELD DAGINDELING 1350 KCAL PROGRAMMA

- **Ontbijt** Coach Nutrition maaltijd
- **Tussendoor** Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en fruit
- **Lunch** Volkoren boterham met halvarine, mager beleg en zuivel
- **Tussendoor** Coach Nutrition maaltijd
- **Diner** 400 kcal maaltijd
- **Tussendoor** Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en zuivel

*Let op! Neem al je voeding zoals hierboven beschreven, het is belangrijk om zowel de kcal als de koolhydraten te verhogen.*

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 1500

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE NAAST 2 COACH NUTRITION MAALTIJDEN STEEDS MEER REGULIERE VOEDING.

Deze 400 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 175 gram aardappelen, 50 gram volkoren pasta, zilvervliesrijst
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

#### VOORBEELD DAGINDELING 1500 KCAL PROGRAMMA

|                     |  |                          |
|---------------------|--|--------------------------|
| ● <b>Ontbijt</b>    |  | Coach Nutrition maaltijd |
| ● <b>Tussendoor</b> | Volkoren boterham met halvarine, mager beleg en zuivel   |                          |
| ● <b>Lunch</b>      | 2 Volkoren boterhammen met halvarine, mager beleg zuivel |                          |
| ● <b>Tussendoor</b> |  | Zuivel en fruit          |
| ● <b>Diner</b>      |  | 400 kcal maaltijd        |
| ● <b>Tussendoor</b> |  | Coach Nutrition maaltijd |

**Let op!** Neem al je voeding zoals hierboven beschreven, het is belangrijk om zowel de kcal als de koolhydraten te verhogen.

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# COACH NUTRITION

## SLIM PLAN

### 1650

TIJDENS DIT PROGRAMMA NEEM JE NAAST 2 COACH NUTRITION MAALTIJDEN STEEDS MEER REGULIERE VOEDING.

Deze 400 kcal avondmaaltijd bestaat uit:

- 250 gram groente of rauwkost, onbereid gewicht
- 125 gram mager vlees, kip, vis of vleesvervangers, onbereid gewicht
- 175 gram aardappelen, 50 gram volkoren pasta, zilvervliesrijst
- één eetlepel olijfolie
- zout, suiker, koolhydraten zoals granen en alcohol zijn niet toegestaan.

#### VOORBEELD DAGINDELING 1650 KCAL PROGRAMMA

|                     |  |
|---------------------|--|
| ● <b>Ontbijt</b>    | Coach Nutrition smoothie met yoghurt                             |
| ● <b>Tussendoor</b> | Volkoren boterham met halvarine, mager beleg                     |
| ● <b>Lunch</b>      | 2 Volkoren boterhammen met halvarine, mager beleg, zuivel zuivel |
| ● <b>Tussendoor</b> | Zuivel en fruit  |
| ● <b>Diner</b>      | 500 kcal maaltijd  |
| ● <b>Tussendoor</b> | Eiwitrijk  |

**Let op!** Neem al je voeding zoals hierboven beschreven, het is belangrijk om zowel de kcal als de koolhydraten te verhogen.

#### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!



# SLIM VARIËREN VANAF 900

## GROENTE

- **250 gram groente** Alle soorten verse groente passen prima bij ons dieet
- 

## VLEES(VERVANGERS) - VIS - GEVOGELTE

|  |          |
|--|----------|
| ● Ei, gekookt                            | 2 stuks  |
| ● Rundertartaar                          | 90 gram  |
| ● Rosbief                                | 100 gram |
| ● Rundercarpaccio                        | 100 gram |
| ● Zeewolf                                | 100 gram |
| ● Forel                                  | 100 gram |
| ● Kabeljauw                              | 125 gram |
| ● Pangafilet                             | 125 gram |
| ● Tilapia                                | 125 gram |
| ● Varkenshaas                            | 125 gram |
| ● Biefstuk                               | 125 gram |
| ● Varkensschitzel (ongepaneerd)          | 125 gram |
| ● Bieflap                                | 125 gram |
| ● Kalkoenfilet                           | 125 gram |
| ● Kipfilet                               | 125 gram |
| ● Varkenshamlap                          | 125 gram |
| ● Varkensoester                          | 125 gram |
| ● Ossenhaas                              | 125 gram |
| ● Schelvis                               | 125 gram |
| ● Koolvis                                | 125 gram |
| ● Tonijn                                 | 125 gram |
| ● Varkensfricandeau                      | 125 gram |
| ● Schol                                  | 150 gram |
| ● Tempé                                  | 75 gram  |
| ● Hüttenkäse                             | 125 gram |
| ● Tofu                                   | 125 gram |
| ● Vegetarische balletjes                 | 90 gram  |
| ● Vegetarische filet, ongepaneerd, Quorn | 125 gram |
| ● Vegetarische groenteballetjes          | 90 gram  |
| ● Vegetarische hamburger                 | 75 gram  |
| ● Vegetarisch fijngehakt, Quorn          | 125 gram |
| ● Goodbite Vegetarisch rulgehakt         | 125 gram |
| ● Vegetarische wokstukjes, Tivall        | 125 gram |



# SLIM VARIËREN VANAF 1050

## ZUIVEL

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| ● Vla, Optimel                   | 150 ml |
| ● Yoghurt, mager/halfvol         | 150 ml |
| ● Bulgaarse yoghurt, mager       | 150 ml |
| ● Kwark, Optimel                 | 150 ml |
| ● Biogarde yoghurt, halfvol      | 150 ml |
| ● Yoghurt Griekse stijl, Optimel | 150 ml |
| ● Vruchtenyoghurt, Optimel       | 150 ml |
| ● Melk, mager/halfvol            | 200 ml |
| ● Sojamelk, original, Alpro      | 200 ml |
| ● Karnemelk                      | 200 ml |
| ● Drinkyoghurt, Optimel          | 200 ml |

---

## FRUIT

|                 |          |
|-----------------|----------|
| ● Appel         | 1 stuks  |
| ● Guave         | 1 stuks  |
| ● Sinaasappel   | 1 stuks  |
| ● Grapefruit    | 1 stuks  |
| ● Kiwi          | 2 stuks  |
| ● Nectarine     | 2 stuks  |
| ● Perzik        | 2 stuks  |
| ● Mineola       | 2 stuks  |
| ● Mandarijn     | 3 stuks  |
| ● Pruim         | 4 stuks  |
| ● Abrikoos      | 8 stuks  |
| ● Druiven       | 20 stuks |
| ● Ananas        | 125 gram |
| ● Kersen        | 125 gram |
| ● Blauwe bessen | 150 gram |
| ● Kruisbessen   | 150 gram |
| ● Bosbessen     | 250 gram |
| ● Bramen        | 200 gram |
| ● Watermeloen   | 200 gram |
| ● Aardbeien     | 250 gram |
| ● Frambozen     | 250 gram |
| ● Galiameloen   | 300 gram |

# SLIM VARIËREN VANAF 1200

## AARDAPPELEN & VARIANTEN

|                     |          |
|---------------------|----------|
| ● Zilvervliesrijst  | 50 gram  |
| ● Volkoren Couscous | 50 gram  |
| ● Quinoa            | 50 gram  |
| ● Bulgur            | 50 gram  |
| ● Volkoren macaroni | 50 gram  |
| ● Aardappelen       | 175 gram |
| ● Zoete aardappelen | 150 gram |

---

# SLIM VARIËREN

## VANAF 1350

### BROOD & VARIANTEN

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| ● Brood, blondvolkoren             | 1 snee  |
| ● Brood, volkoren                  | 1 snee  |
| ● Brood, volkoren 40% minder zout  | 1 snee  |
| ● Brood, bruin                     | 1 snee  |
| ● Brood, vezelbruin, Brint         | 1 snee  |
| ● Brood, vezelwit, Brinta          | 1 snee  |
| ● Brood, vikorn                    | 1 snee  |
| ● Brood, wit, Blue Band Goede Star | 1 snee  |
| ● Marokkaans brood                 | 35 gram |
| ● Turks brood                      | 35 gram |
| ● Geroosterd brood                 | 1 snee  |
| ● Krentenbrood, volkoren           | 1 snee  |
| ● Maisbrood                        | 1 snee  |
| ● Meergranenbrood                  | 1 snee  |
| ● Volkoren cracker                 | 2 stuks |
| ● Knäckebröd, sesam                | 2 stuks |
| ● Knäckebröd, volkoren             | 2 stuks |
| ● Roggebrood, volkoren             | 1 snee  |
| ● Beschuit, volkoren               | 2 stuks |

.....

# SLIM VARIËREN VANAF 1500

## BROODBELEG VOOR 1 SNEE

- Marmite, gistextract
  - Runderrookvlees, licht gezouten
  - Achterham, gegrild
  - Hüttenkäse
  - Kipfilet, vleeswaren
  - Beenham
  - Schouderham
  - Smeerkaas 30+
  - Halvajam
  - Ossenworst
  - Zuivelspread light, diverse smaken
  - Sandwichspread, diverse smaken
  - Cornedbeef
  - Tongenworst
  - Palingworst
  - Boterhamworst
  - Kaas 30+
  - Selderijсалade
- .....