



SHAKEPLUS

Tussendoortjes & Avondmaaltijden

Voor bij het programma voor afvallen



SHAKEPLUS

TUSSENDOORTJES

Ongeveer 2 uur na de shake neem je een tussendoortje. Zorg dat het tussendoortje zoveel mogelijk aan deze eisen voldoet:

- ✓ Veel eiwitten en/of gezonde vetten en/of vezels
- ✓ Weinig of geen koolhydraten/suikers
- ✓ Ongeveer 125 – 175kcal
- ✓ Drink bij elk tussendoortje een groot glas water

Het ideale tussendoortje

Dat is de [Shakeplus Eiwitreep](#). Heerlijk van smaak en handig voor onderweg.

Een ander alternatief is de [Shakeplus Tomatensoep](#). Als 's avonds trek krijgt in iets hartigs dan is er de Shakeplus [Snack Mix](#).



SHAKEPLUS

SUGGESTIES VOOR TUSSENDOORTJES

Magere yoghurt of kwark — 250ml

Andere suikervrije zuivel mag ook, zoals BioGarde, Optimel, etc. Voeg eventueel wat fruit of suikervrije jam toe. Of een halve appel in blokjes met wat kaneel.

Volkoren boterham of cracker met

- Magere vleeswaren zoals kipfilet, kalkoenfilet, magere ham, ossenworst, rosbief;
- Magere zuivel zoals light kaas, light kaas-spread, hüttenkäse;
- Vis zoals gerookte zalm, tonijn, makreel, haring;
- Gekookt ei (1 groot ei of 2 kleine eieren)



SHAKEPLUS

- Rauwkost zoals sla, tomaat, komkommer, paprika, radijs, avocado of een combinatie daarvan;
- Suikervrije jam, suikervrije pindakaas

Amandelen of walnoten — 30g

Gezond en voedzaam maar rijk aan calorieën dus pak niet meer dan 30g.

Eieren — 2 stuks

Gekookt of als roerei (eventueel met wat groenten)

Magere of light kaas — 50g

Lekker met een streepje mosterd

Magere vleeswaren — 100g

Bv. kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau, rosbief, rookvlees, magere ham



SHAKEPLUS

Vis — 75g

Zalm, tonijn, makreel, haring

Groente — 200g

Gekookt of gestoomd, bv. broccoli, bloemkool, spruiten, spinazie. Op smaak brengen met peper, zout en andere kruiden. Gebruik geen sauzen, hooguit een eetlepel olijfolie.

Rauwkost — 200g

Bv. sla, tomaat, komkommer, augurk, paprika, wortel, ei, olijven. Op smaak brengen met peper, zout en andere kruiden. Gebruik geen dressing, hooguit een eetlepel olijfolie.

Soep — 300ml

Bv. groentensoep, tomatensoep, kippensoep, champignonsoep. Erwtensoepe mag ook, maar neem dan maximaal 200ml (vanwege de worst).



SHAKEPLUS

Fruit?

Fruit is gezond maar bevat ook behoorlijk wat suiker. En het vult niet echt goed. Je kan best af en toe fruit nemen als tussendoortje, maar maak er geen gewoonte van. Kies bij voorkeur voor appels, peren of een schaalpje aardbeien, blauwe bessen of frambozen. En vermijd bananen, mango's en andere zware, zoete vruchten.



SHAKEPLUS

AVONDMAALTIJDEN

's Avonds kan je gewoon met de pot mee eten. Zorg wel dat jouw maaltijd zoveel mogelijk aan deze eisen voldoet:

- ✓ Veel eiwitten (mager vlees, vis of gevogelte)
- ✓ Veel groenten (met specerijen, geen saus)
- ✓ Weinig of geen koolhydraten (aardappelen, rijst, pasta)
- ✓ Bescheiden portie. Eet rustig en stop met eten als je 80% vol zit.



SHAKEPLUS

SAMENSTELLING AVONDMAALTIJD

Mager vlees, vis of gevogelte — ca. 175g, 35-40% van je bord

- Mager vlees zoals varkenshaas, magere runderlappen, mager gehakt, biefstuk;
- Gevogelte zoals kip, kalkoen;
- Vis zoals zalm, tonijn, zeebaars en witte vis zoals tong, schol, tilapia, pangasius;
- Met specerijen, geen saus.

Groente — ca. 225g, 40-50% van je bord

Gekookt of gestoomd en op smaak gebracht met peper, zout en andere specerijen. Gebruik geen sauzen, hooguit een eetlepel olijfolie. Denk aan bv. broccoli, bloemkool, spruiten, spinazie, sperziebonen, asperges, boerenkool en sla of rauwkost.



SHAKEPLUS

Koolhydraten — ca. 0-40g, 0-20% van je bord

Gedurende de dag krijgt je lichaam voldoende koolhydraten binnen. Bij voorkeur laat je koolhydraten weg uit je avondmaaltijd. Als je toch wat koolhydraten wil, kies dan kleine porties. Denk aan (zoete) aardappelen, bruine rijst of quinoa, volkoren pasta.



SHAKEPLUS

VEEL SUCCES!

Met de informatie in deze PDF kom je een heel eind. Op www.shakeplus.nl/start vind je nog meer informatie.

En natuurlijk zitten we klaar om je te helpen met vragen. Mail ons op info@shakeplus.nl. Of bel ons op 020 - 2292 888.

Maak indien nodig gebruik van het gratis advies van onze diëtisten.

Wij zijn er klaar voor, jij ook? ;)

Met gezonde groet,

Het Team van Shakeplus