Startpakket 7 dagen

Bedankt dat je gekozen hebt voor het **Startpakket 7 dagen van Proday**! Met dit pakket zet jij de eerste stap naar een gezonde leefstijl. Je bereikt een gezonde leefstijl natuurlijk niet vanzelf, je moet er wel iets voor doen (en voor laten). Maar omdat je lichaam positief verandert, krijg je al snel plezier in wat je doet. Het is tijd om aan de slag te gaan! Dit startpakket bestaat uit:

- Mix ontbijt
- Mix snacks
- Mix soepen
- Mix desserts
- Mix maaltijden
- Proday shake beker

Je BMI bepaalt hoeveel proteïne producten je per dag mag eten. In het bijgeleverde informatieboekje van Proday wordt dit verder toegelicht. De ingrediënten en bereidingswijzen van de proteïne producten kun je terugvinden op de achterkant van de doosjes.

Na de eerste 7 dagen ben je er natuurlijk nog niet. Daarom is het belangrijk dat je tijdig nieuwe proteïne producten besteld zodat je jouw weg naar een gezonde leefstijl zonder onderbreking kunt voortzetten.

Inspiratie nodig voor je eetschema? Wij helpen je graag op weg naar een gezonde leefstijl. Scan de QR code om een voorbeeld eetschema te bekijken op onze website.

Gratis advies van onze online diëtist
Heb je een vraag of wil je graag tips ontvangen? Onze online diëtist staat voor je klaar en is bereikbaar via telefoon, mail of live chat! Iedereen is anders, daarom geeft onze diëtist persoonlijk voedingsadvies wat bij jou past. Ook kan er een eetschema op maat voor je gemaakt worden. Zie je het even niet meer zitten tijdens het ideet? Onze diëtist is er om je te motiveren!

Omelet met champignons en rucola

vanaf fase 1

10 minuten | 1 persoon | calorieën: 211 | koolhydraten: 1,8 g | eiwitten: 23,2 g

In het startpakket vind je allerlei proteïne producten terug. Deze kun je zelf natuurlijk nog aanvullen met heerlijke groenten. Kijk wel even in het Proday informatieboekje naar de groentewijzer welke groenten je mag eten in fase 1 en in welke hoeveelheid.

Wij hebben voor jou alvast een heerlijk recept samengesteld voor een omelet met champignons en rucola. Dit recept is geschikt vanaf fase 1.

Ingrediënten

- 1 zakje Proday omelet (bijv. tuinkruiden of kaas)
- 1 handje / 20 gram rucola sla
- 150 gram champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper naar smaak

Meer gezonde recepten?
Kijk op onze website!

Bereidingswijze

Schenk 120 ml water in een kom en voeg de inhoud van het zakje omelet toe. Roer totdat de poeder is opgelost. Schenk 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak beide zijden op middelhoog vuur voor 3 tot 5 minuten (tot beide zijden goudbruin zijn). Snijd de champignons en roerbak ze kort. Breng op smaak met zout en peper. Beleg de omelet met de roergebakken champignons en het handje rucola.