



Hier start jouw gezonde leefstijl



Startpakket Deluxe 16 dagen

Bedankt dat je gekozen hebt voor het **Startpakket Deluxe 16 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:

- 2x Mix ontbijt
- 2x Mix snacks
- 2x Mix soepen
- 2x Mix maaltijden
- 1x Mix desserts
- 1x Mix koude dranken
- 2x Proday shake beker
- 1x Potje Promine Multi vitamine
- 1x Crunch reep karamel
- 1x Crunch reep citroentaart
- 1x Crunch reep rode vruchten
- 1x Crunch reep chocolade
- 2x Roggebrood
- 1x Toast naturel
- 1x Toast meerzaden
- 2x Smoothie perzik-passievrucht

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 16 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 ideeet? Onze diëtist is er om je te motiveren!



proday.nl



prodayproteine



dietist@proday.nl



www.proday.nl



Wrap met groenten en knoflooksaus

vanaf fase 1

✓ 15 minuten ✓ 1 persoon ✓ calorieën: 324 ✓ koolhydraten: 9,7 g ✓ eiwitten: 17,8 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 wrap met groenten en knoflooksaus. Dit recept is geschikt vanaf fase 1.

Ingrediënten

- 1 tortilla wrap van Feeling OK
- 100 gram sla
- 1/4 gele paprika
- 1/4 komkommer
- 50 gram tomaten
- 1 theelepel rode ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 15 gram 2BSlim Knoflooksaus

Bereidingswijze

Was de groenten, snijd in kleine stukken en bak de paprika kort in olijfolie. Verwarm de wraps kort (ongeveer 30 seconden) in de magnetron of in een koekenpan. Beleg de wrap in het midden met de sla, paprika, komkommer, tomaten en rode ui. Vouw de zijken van de wrap dicht. Gebruik eventueel een satéprikker om het geheel bij elkaar te houden. Halveer de wrap en serveer met de 2BSlim knoflooksaus.