

proday

Een gezonde leefstijl
voor iedereen



Een **gezonde leefstijl** voor iedereen



Inhoudsopgave

Bereik een gezonde leefstijl	3
Dáárom werkt het	4
Starten met het proteïnedieet	7
De vier fasen van het proteïnedieet	10
Fase 1: Powerstartfase	12
Groentewijzer fase 1	14
Fase 2: Combi fase	16
Groentewijzer fase 2	18
Fruitwijzer fase 2	19
Fase 3: Overgangsfase	20
Fruitwijzer fase 3	22
Fase 4: Gezonde leefstijl fase	24
Tips om niet terug te vallen in oude gewoonten	27
Toegestane vlees, vis en vleesvervangers	28
Extra vitaminen en mineralen	30
Reacties van je lichaam	30
Voor wie is het proteïnedieet niet geschikt?	31

Bereik een gezonde leefstijl

Wil jij je gezonder en fitter voelen? Met het proteïnedieet van Proday bereik je op een verantwoorde manier een gezonde leefstijl. De vier fasen van het dieet brengen je langzaam naar een gezondere manier van eten, waardoor je dit ook makkelijker vol blijft houden na het dieet. Dankzij de makkelijk en snel te bereiden proteïne producten hoef je geen ingewikkelde recepten te volgen. Hoe fijn is dat!

Een gezonde leefstijl bereik je 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. Plezier is de beste garantie om het vol te houden. En natuurlijk kun je voor vragen en tips altijd terecht bij onze online diëtist.

Wij wensen je veel succes!
Team Proday

Blijf op de hoogte van de laatste nieuwtjes, interessante blogs, tips en veel meer!



proday.nl



prodayproteïne



Dáárom werkt het

Met Proday start je makkelijk en bereik je op een verantwoorde manier een gezonde leefstijl. Je volgt de vier fasen zodat je op een langzame en gestructureerde manier je streefgewicht bereikt. Ook kun je advies inwinnen bij onze online diëtist. Dit verkleint ook de kans op een terugval na het dieet omdat je tijdens het dieet verantwoorde voedingskeuzes hebt leren maken en precies weet wat jij dagelijks nodig hebt. Je gaat veel eiwitten eten en minder koolhydraten, vetten en suiker. Allereerst is het belangrijk om te weten hoe je lichaam functioneert.

Hoe ontstaat overgewicht eigenlijk?

Ons lichaam heeft brandstof (ofwel energie, uitgedrukt in calorieën) nodig om te functioneren. Deze brandstof wordt gehaald uit voeding en is nodig om ons hart te laten kloppen, ons warm te houden, ons eten te verteren en om te bewegen. Deze brandstof haalt ons lichaam uit koolhydraten, eiwitten en vetten die te vinden zijn in voedingsmiddelen die we dagelijks eten.

De hoeveelheid brandstof die we binnenkrijgen via deze voedingsmiddelen is afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten er in deze producten zit. Zo leveren 1 gram koolhydraten en 1 gram eiwitten beide 4 calorieën op, terwijl vet maar liefst 9 calorieën per gram oplevert. Voor het gewicht maakt het geen verschil welke voedingsstoffen de calorieën leveren: elke calorie telt. Als we een gezonde leefstijl willen bereiken, moeten we minder calorieën binnenkrijgen dan dat we verbranden!

Voorbeeld

Als we dagelijks 2000 calorieën nodig hebben, maar we eten er 2500, dan krijgen we dagelijks 500 calorieën te veel binnen. Om 1 kilogram (aan vet) aan te komen moeten we ongeveer 7000 calorieën meer eten dan het lichaam nodig heeft. Dit betekent dat wanneer iemand 500 calorieën per dag meer eet, deze persoon in (7000:500) 14 dagen (twee weken) 1 kilogram is aangekomen!



We eten te veel

Natuurlijk heeft het lichaam voldoende brandstof nodig om te blijven functioneren. Helaas bestaat ons westerse voedsel voor een groot deel uit producten die veel te veel calorieën, suikers en vetten bevatten en maar weinig gezonde voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Doordat we deze calorierijke voedingsmiddelen te veel eten, krijgen we meer energie binnen dan we verbruiken. De energie die “over blijft” slaat het lichaam op in vet. Wanneer dit langere tijd achter elkaar gebeurt neemt ons lichaamsgewicht toe.

Koolhydraten

Als we gezond willen eten is het goed om niet te veel koolhydraten te nemen. Koolhydraten zitten in gezonde producten zoals volkorenbrood, rijst, pasta en aardappelen, maar ook in de ongezondere producten zoals snoep, frisdrank en koek. Het lichaam ziet echter geen verschil in de koolhydraten, maar het gaat hier vooral om het aantal calorieën. Snoep, koek en frisdrank leveren namelijk veel energie, maar weinig andere nuttige voedingsstoffen. Daarnaast zorgen koolhydraten uit snoep, frisdrank en koek ervoor dat de bloedsuikerspiegel snel stijgt, hierdoor krijg je snel energie, maar deze energie is ook snel weer weg. Hierdoor krijg je al snel weer trek in iets lekkers! Dit noemen we snelle koolhydraten, deze kun je beter vermijden. Als je koolhydraten wilt eten, kies dan voor langzame koolhydraten met veel voedingsvezels en een relatief laag effect op de bloedsuikerspiegel, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Eiwitten hebben daarentegen geen invloed op de bloedsuikerspiegel, wat ervoor zorgt dat er veel minder schommelingen zullen zijn.

In het figuur is uitgebeeld wat er gebeurt als je te vaak, te veel koolhydraten eet. Doorbreek de vicieuze cirkel. Stop met het eten van te veel calorierijke en geraffineerde koolhydraten zonder voedingswaarden en kies voor producten die goed zijn voor je gewicht en gezondheid. Het proteïedieet van Proday helpt je hierbij!

Eiwitten

Wel is het goed om voldoende eiwitten te eten. Eiwitten worden door het lichaam namelijk wat minder snel opgenomen als brandstof. Doordat eiwitten als brandstof geleidelijk in het bloed worden opgenomen, zorgt het ervoor dat je minder zin hebt om iets te eten. Daarnaast zorgen eiwitten voor de bouw en herstel van cellen, spieren en andere weefsels in ons lichaam. Omdat je veel eiwitten eet, verbrandt je lichaam geen eiwitten uit je spieren en blijft je spiermassa intact.

Ketose

Als het lichaam te weinig koolhydraten binnenkrijgt, schakelt het om naar vetverbranding. Het lichaam raakt dan in staat van ketose. Normaal gesproken halen we onze energie uit koolhydraten, maar als deze te weinig aanwezig zijn in het lichaam, worden vetten in de lever omgezet in ketonen. Een deel hiervan wordt gebruikt om het lichaam te voorzien van energie en een ander deel wordt door de urine uitgescheiden. Doordat een deel door de urine wordt uitgescheiden, kun je meten of het lichaam in staat van ketose is. Als je minder dan 45 gram koolhydraten per dag eet, zal het lichaam na 2 à 3 dagen omschakelen van koolhydraatverbranding naar vetverbranding. Als je wilt weten of jouw lichaam in ketose is, is het verstandig om na 2 dagen te meten of je lichaam in ketose is. Door middel van deze ketocheck kun je zelf meten of je lichaam in ketose is. Je kunt deze teststaafjes kopen op onze website.

Voor wie is het proteïnedieet geschikt?

Iedereen met een normale gezondheid kan het proteïnedieet volgen. Overleg bij twijfel altijd eerst met je huisarts. Het proteïnedieet is niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, jongeren onder 18 jaar en personen met nier/of leveraandoeningen. Heb je diabetes type 1 of 2? Overleg dan altijd met je huisarts. Heb jij een andere klacht of aandoening? Bekijk dan onze uitgebreide lijst op pagina 31 om te weten of het proteïnedieet voor jou geschikt is.

Starten met het proteïnedieet

Om goed te beginnen met het proteïnedieet moeten de volgende stappen gevolgd worden:

1. Bereken je BMI
2. Bereken je eiwitbehoefte
3. Bepaal hoeveel proteïne producten je per dag mag eten

1. BMI berekenen

Wij hebben op onze website een handige calculator ontwikkeld waarmee je direct ziet wat de waarde van je BMI is. Je berekent je BMI door je lengte en gewicht in te vullen. Nadat je jouw BMI waarde weet, weet je direct of je moet afvallen of een gezond gewicht hebt. Met je BMI kun je vervolgens het aantal proteïne producten bepalen die jij per dag nodig hebt.

Bereken je BMI op onze website via www.proday.nl/bmi-berekenen

Zelf BMI berekenen

Wil je zelf je BMI berekenen? Dat kan eenvoudig met de volgende formule:

BMI = gewicht (kg) / lengte in meters in het kwadraat.

Nienke weegt 80 kg en is 1.70 meter lang. Zij heeft een BMI van $80 / (1,7 \times 1,7) = 27,7$.

2. Eiwitbehoefte berekenen

De volgende stap is het berekenen van je eiwitbehoefte. Je moet hier zowel je minimale als je maximale eiwitbehoefte berekenen.

Minimale eiwitbehoefte

Is je BMI 27 of lager? Dan houd je je huidige gewicht aan als minimale eiwitbehoefte.

Voorbeeld: je weegt 70 kilo en je BMI is 25,2. Je huidige gewicht is 70 dus je minimale eiwitbehoefte is 70 gram per dag.

Is je BMI hoger dan 27? Dan gebruik je de volgende formule: **je lengte x je lengte x 27 = jouw minimale eiwitbehoefte**

Zoals hierboven berekend heeft Nienke een BMI van 27,7. Dit is hoger dan 27 dus ze moet de formule gebruiken om haar minimale eiwitbehoefte te berekenen: $1,70 \times 1,70 \times 27 = 78$. Nienke haar minimale eiwitbehoefte is dus 78 gram per dag.



Je gebruikt altijd het getal 27 om, een BMI hoger dan 27, mee te vermenigvuldigen. Dus ook als je BMI bijvoorbeeld 29 of 32 is, gebruik je het getal 27 in je berekening.

Maximale eiwitbehoefte

Om jouw maximale eiwitbehoefte te berekenen gebruik je de volgende formule:
Jouw minimale eiwitbehoefte x 1,3 = jouw maximale eiwitbehoefte

Nienke haar minimale eiwitbehoefte is 78 gram. Dan raden we haar dus aan om per dag tussen de 78 en $(1,3 \times 78 =) 101,4$ gram eiwitten te eten.

Heb je hulp nodig bij het berekenen van je BMI of eiwitbehoefte? Onze online diëtist staat voor je klaar! Neem gerust contact op via onze live chat (tijdens openingstijden) of via het e-mailadres dietist@proday.nl

3. Aantal proteïne producten bepalen

Je hebt jouw eiwitbehoefte bepaald. Nu weet je hoeveel proteïne producten je per dag nodig hebt in fase 1:

Eiwitbehoefte is lager dan 60 gram: 4 proteïne producten per dag

Eiwitbehoefte is tussen de 60 en 80 gram: 5 proteïne producten per dag

Eiwitbehoefte is hoger dan 80 gram: 6 proteïne producten per dag

De minimale eiwitbehoefte van Nienke is 78 gram. In bovenstaand schema kun je zien dat zij dus 5 proteïne producten per dag mag eten in fase 1.

Je begint in fase 1 dus met het aantal proteïne producten dat je hierboven berekend hebt.



Heb je inspiratie nodig voor een eetschema? Scan de QR code om een uitgebreid voorbeeldschema te bekijken op onze website!



De vier fasen van het proteïedieet

Het proteïedieet bestaat uit vier fasen. Je start met de Powerstartfase en maakt stapsgewijs de overgang naar een gezonder eetpatroon. Voor je het weet verdwijnt de drang naar veel en ongezond eten!

Voordat je begint aan het dieet is het belangrijk om je doel te bepalen. Hoeveel wil je afvallen? Hieronder zie je hoe de verschillende fasen zijn opgebouwd en nemen we Nienke die 10 kilo wil afvallen als voorbeeld.

Fase 1: Powerstart fase: 60% van je totale doel

- Eet drie proteïne maaltijden en twee tot drie proteïne tussendoortjes per dag (afhankelijk van je eiwitbehoefte) bestaande uit onze Proday proteïne producten
- Je mag 2 keer 200 gram groenten per dag eten
- Eet max. 45 gram koolhydraten per dag

Nienke wil 10 kilo afvallen, 60% van 10 kilo is $10 \times 0,6 = 6$ kilo. Wanneer Nienke 6 kilo is afgevallen, mag ze doorgaan met fase 2.

Fase 2: Combi fase: 85% van je totale doel

- Eet drie proteïne maaltijden en één, twee of drie proteïne tussendoortjes per dag (afhankelijk van je eiwitbehoefte) bestaande uit onze Proday proteïne producten
- Het proteïne product voor jouw avondmaaltijd vervalt en dit mag je vervangen door 100 gram vlees, vis of een vleesvervanger
- Ook in deze fase mag je 2 keer 200 gram groenten per dag eten
- Daarnaast mag je ook weer 100 ml magere zuivel, 20 gram magere kaas en een portie fruit eten
- Eet max. 45 gram koolhydraten per dag

Nu dat Nienke in fase 2 is beland, moet ze 85% van haar totale doel bereiken om door te gaan naar fase 3. Ze wil in totaal 10 kilo afvallen, 85% van 10 kilo is $10 \times 0,85 = 8,5$ kilo. Ze is in fase 1 al 6 kilo afgevallen dus in fase 2 moet ze nog $8,5 - 6 = 2,5$ kilo afvallen. Als dit gelukt is, mag ze door naar fase 3.

Fase 3: Overgangsfase: 100% van je totale doel

- Je vervangt het proteïne product van het ontbijt en de lunch door een regulier ontbijt en lunch. Bijvoorbeeld brood of magere zuivel met wat fruit
- Je krijgt in fase 3 ongeveer 75 gram koolhydraten binnen per dag
- In fase 3 behaal je jouw streefgewicht en dus 100% van je totale doel

Nienke is al 8,5 kilo afgevallen! Haar totale doel is 10 kilo dus ze is er bijna. In de derde fase moet ze 100% van haar totale doel bereiken. Dit betekent dat ze nog 1,5 kilo moet afvallen om haar streefgewicht te bereiken.

Fase 4: Gezonde leefstijl fase: je nieuwe leefstijl

- Gefeliciteerd, je hebt jouw streefgewicht behaald!
- Het is belangrijk om voor jezelf een balans te vinden waarin jij op je gewicht blijft. Onze online diëtist kan je eventueel hierbij helpen en advies geven
- Blijf wel proteïne producten gebruiken om te voorkomen dat je tussendoor gaat snacken

Nienke is 10 kilo afgevallen. Nu is het doel om op gewicht te blijven en niet weer terug te vallen in oude gewoonten.

Fase 1:

Powerstartfase



60% van je totale doel

Je start met de strengste fase van het dieet waarin je 60% van je doel wil bereiken. Je eet vier, vijf of zes Proday proteïne producten per dag (afhankelijk van je berekende eiwitbehoefte) en laat de koolhydraten, vetten en suikers die je vetverbranding verstoren staan. Het is even een overgang en de eerste twee of drie dagen kun je het even zwaar hebben, maar dit went dus houd vol!

Tips

- Eet om de minimaal twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet niet minder dan 4 proteïne producten per dag. Je krijgt anders te weinig calorieën binnen, waardoor de kans dat je andere, ongezonde producten gaat eten groter is. Dit zal ervoor zorgen dat je je doel niet gaat bereiken.
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten. Groenten kun je bij de maaltijd eten, maar ook tussendoor als je trek krijgt.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag bij het bereiden van de groenten om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks multivitaminen en kalium. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.
- Je mag zwarte koffie en thee zonder melk en suiker drinken.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.

Deel jouw afslankreis met ons en tag ons via Instagram of Facebook om kans te maken op gratis producten!



Voorbeeldschema fase 1

In dit voorbeeldschema gaan we uit van de eiwitbehoefte van Nienke (78 gram) welke we eerder berekend hebben. Dit betekent dat zij in fase 1, 4 Proday proteïne producten per dag mag eten.

Ontbijt: proteïne ontbijt
Tussendoortje: proteïne reep
Lunch: proteïne soep
Diner: proteïne omelet
Tussendoortje: proteïne dessert

Afhankelijk van jouw berekende eiwitbehoefte kan het zijn dat je maar 4 of juist 6 proteïne producten moet eten. Bekijk hieronder de opties:

- Bij vier proteïne producten: één proteïne product minder
- Bij zes proteïne producten: één extra proteïne product bijvoorbeeld een shake, omelet of soep

Houd je doel voor ogen

De eerste paar dagen zijn vaak bepalend voor het succes. Je start met de strengste fase en dat is even een overgang. Gelukkig ga je snel resultaten zien. Dat motiveert om door te gaan! Wanneer je op 60% van je einddoel zit, ga je door naar fase 2.

Heb je toch een etentje in een restaurant?

Neem dan een half uur voor de maaltijd een eetlustremmer om de lekkere trek te stillen. Kies in het restaurant voeding die in het dieet is toegestaan, bij voorkeur de toegestane groenten. Vermijd sauzen, brood, frituurgerechten en zoetigheden.



Groentewijzer fase 1

De hoeveelheid die je achter de groenten ziet staan, is de hoeveelheid koolhydraten per 100 gram. De groenten uit de verschillende kolommen mogen gecombineerd worden, mits je per dag niet boven de 45 gram koolhydraten uitkomt. Het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten.

Onbeperkt toegestaan

Sterkers 0,0 g	Sla 0,3 g	Spinazie (vers) 0,9 g
Tuinkers 0,0 g	Champignons 0,4 g	Augurken (zuur) 1,0 g
Waterkers 0,0 g	Zuurkool 0,6 g	Cantharellen 1,0 g
Rucola 0,1 g	Veldsla 0,7 g	Postelein 1,0 g
Kropsla 0,3 g	Broccoli 0,8 g	Raapstelen 1,0 g

Maximaal 400 g per dag

Spinazie (diepvries) 1,1 g	Zeekraal 1,5 g	Koolraap 2,0 g
Andijvie 1,2 g	IJsbergsla 1,7 g	Pompoen 2,0 g
Komkommer 1,3 g	Asperges (blik, glas) 1,9 g	Rabarber 2,0 g
Spinazie (glas, blik) 1,3 g	Bleekselderij 2,0 g	Snijbonen (vers) 2,0 g
Paksoi 1,4 g	Chinese kool 2,0 g	Venkel 2,0 g

Maximaal 200 g per dag

Rode sla 2,3 g	Aubergine 3,0 g	Boerenkool 4,0 g
Snijbonen (blik, glas) 2,3 g	Rode kool (vers) 3,0 g	Groene kool 4,0 g
Witlof 2,4 g	Savooiekool 3,0 g	Koolrabi 4,0 g
Groene paprika 2,5 g	Snijbiet 3,0 g	Radijs 4,0 g
Alfalfa 2,7 g	Tomaat 3,1 g	Spitskool 4,0 g
Taugé 2,7 g	Amsoi 3,2 g	Tuinbonen 4,0 g
Bloemkool 2,9 g	Prei 3,8 g	Witte kool 4,0 g
Asperges (vers) 3,0 g	Gele paprika 3,9 g	

Maximaal 100 g per dag

Rode paprika 4,3 g	Knolselderij 5,0 g	Sperziebonen 5,0 g
Courgette 5,0 g	Peultjes 5,0 g	Sugarsnaps 5,0 g

Vermijden

Artisjok	Kikkererwten	Spruitjes
Augurken (zoetzuur)	Linzen	Uien
Bamboespruiten	Mais	Witte bonen
Bruine bonen	Rode biet	Wortelen
Doperwten	Pastinaak	Zilverui (zoetzuur)
Kapucijners	Rode kool (glas, blik)	
Kidneybonen	Schorseneer	



Fase 2:

Combi fase



85% van je totale doel

Het proteïne product voor de avondmaaltijd vervalt en in plaats daarvan eet je een mager stukje vlees, vis of vleesvervanger van 100 gram of twee eieren. Vanaf fase 2 mag je ook weer fruit, magere zuivel en magere kaas eten, al dan wel in een beperkte hoeveelheid. Op de volgende pagina vind je de fruitwijzer terug. Dit is een lijst met toegestaan fruit welke je mag eten tijdens het dieet en in welke hoeveelheid.

Tips

- Eet drie, vier of vijf proteïne producten per dag (afhankelijk van je berekende eiwitbehoefte). Eet om de minimaal twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet bij de avondmaaltijd een mager stukje vlees, vis of vleesvervanger van maximaal 100 gram of twee eieren. De vlees-, vis- en vegawijzer vind je terug op pagina 28.
- Eet nog geen brood, aardappelen, pasta of rijst. Wij hebben eiwitrijke pasta, rijst en brood in ons assortiment met een verlaagd gehalte in koolhydraten die je kunt eten om normale pasta, rijst en brood mee te vervangen.
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de lijst met toegestane groenten.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks multivitaminen en kalium. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.
- Je mag zwarte koffie en thee zonder melk en suiker drinken.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.

Ben je veel onderweg? Neem dan altijd een extra proteïne product mee. Handig voor als je in de verleiding dreigt te komen.

Voorbeeldschema fase 2

In dit voorbeeldschema gaan we uit van de eiwitbehoefte van Nienke (78 gram) welke we in het begin berekend hebben. Zij begon in fase 1 met 5 proteïne producten. In fase 2 wordt er één proteïne product vervangen door een reguliere maaltijd. Dit betekent dat Nienke nog 4 proteïne producten per dag mag eten in fase 2.

Ontbijt: proteïne ontbijt

Tussendoortje: proteïne reep

Lunch: proteïne product + 200 gram groenten

Tussendoortje: magere zuivel + portie fruit

Diner: 100 gram vlees, vis of vleesvervanger + 200 gram groenten

Tussendoortje: proteïne dessert

Op de volgende pagina's vind je terug welke groenten en fruitsoorten je mag eten tijdens fase 2. Neem een kijkje op pagina 28 voor de toegestane vlees, vis en vleesvervangers. Dit overzicht is geldig vanaf fase 2.

Ben je in fase 1 begonnen met 4 proteïne producten? Dan mag je in fase 2 nog 3 proteïne producten eten. Dit betekent dat je één proteïne product moet laten liggen uitgaande van bovenstaand schema.

Ben je in fase 1 begonnen met 6 proteïne producten? Dan mag je in fase 2 nog 5 proteïne producten eten. Uitgaande van bovenstaand schema mag jij dus nog één extra proteïne product nemen, bijvoorbeeld een shake, omelet of soep.

Groentewijzer fase 2

De hoeveelheid die je achter de groenten ziet staan, is de hoeveelheid koolhydraten per 100 gram. De groenten uit de verschillende kolommen mogen gecombineerd worden, mits je per dag niet boven de 45 gram koolhydraten uitkomt. Het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten.

Onbeperkt toegestaan

Sterkers 0,0 g	Spinazie (vers) 0,9 g	Zeekraal 1,5 g
Tuinkers 0,0 g	Augurken (zuur) 1,0 g	Ijsbergsla 1,7 g
Waterkers 0,0 g	Cantharellen 1,0 g	Asperges (blik, glas) 1,9 g
Rucola 0,1 g	Postelein 1,0 g	Bleekselderij 2,0 g
Kropsla 0,3 g	Raapstelen 1,0 g	Chinese kool 2,0 g
Sla 0,3 g	Spinazie (diepvries) 1,1 g	Koolraap 2,0 g
Champignons 0,4 g	Andijvie 1,2 g	Pompoen 2,0 g
Zuurkool 0,6 g	Komkommer 1,3 g	Rabarber 2,0 g
Veldsla 0,7 g	Spinazie (glas, blik) 1,3 g	Snijbonen (vers) 2,0 g
Broccoli 0,8 g	Paksoi 1,4 g	Venkel 2,0 g

Maximaal 400 g per dag

Rode sla 2,3 g	Aubergine 3,0 g	Boerenkool 4,0 g
Snijbonen (blik, glas) 2,3 g	Rode kool (vers) 3,0 g	Groene kool 4,0 g
Witlof 2,4 g	Savooiekool 3,0 g	Koolrabi 4,0 g
Groene paprika 2,5 g	Snijbiet 3,0 g	Radijs 4,0 g
Alfalfa 2,7 g	Tomaat 3,1 g	Spitskool 4,0 g
Taugé 2,7 g	Amsoi 3,2 g	Tuinbonen 4,0 g
Bloemkool 2,9 g	Prei 3,8 g	Witte kool 4,0 g
Asperges (vers) 3,0 g	Gele paprika 3,9 g	

Maximaal 200 g per dag

Rode paprika 4,3 g	Knolselderij 5,0 g	Sperziebonen 5,0 g
Courgette 5,0 g	Peultjes 5,0 g	Sugarsnaps 5,0 g

Maximaal 100 g per dag

Spruitjes 5,2 g	Rode biet 6,0 g	Rode kool (glas, blik) 7,9 g
Augurken (zoetzuur) 5,3 g	Uien 6,6 g	Artisjok 9,5 g
Wortelen 5,6 g	Zilverui (zoetzuur) 6,9 g	

Vermijden

Bamboespruiten	Kikkererwten	Schorseneer
Bruine bonen	Linzen	Uien
Doperwten	Mais	Witte bonen
Kapucijners	Pastinaak	Kidneybonen

Fruitwijzer fase 2

Vanaf fase 2 in het proteïnedieet mag je elke dag fruit eten. Bekijk onderstaande lijst om te zien hoeveel je van een bepaalde fruitsoort mag eten in fase 2. Koop fruit altijd vers of ingevroren, nooit gedroogd of in blik.

Max. 100 g per dag

Aalbessen/rode bessen
Citroen (2 stuks)
Cranberries
Frambozen

Max. 75 g per dag

Aardbeien
Bosbessen
Bramen
Grapefruit (1 halve)
Meloen (honing, cantaloupe)
Nectarine (1 halve)
Passievrucht (5 stuks)

Max. 50 g per dag

Abrikoos (2 stuks)
Avocado (1 kwart)
Limoen (1 stuk)
Mandarijn (1 halve)
Olijven
Papaja
Perzik (1 halve)
Pruim (1 stuk)
Rode bessen
Sinaasappel (1 kwart)
Zwarte bessen
Watermeloen

Max. 25 g per dag

Ananas
Appel (1 kwart)
Blauwe bessen
Dadels (2 stuks)
Granaatappelpitjes
Guave (1 halve)
Kersen
Kiwi (1 halve)
Lychee (1 stuk)
Mango

Vermijden

Banaan
Carambola/sterfruit
Kaki/sharonfruit
Peer
Vijg



Fase 3:

Overgangsfase



100% van je totale doel

Zodra je 85% van je doel hebt bereikt, ga je door naar fase 3. Hier vervalt het proteïne product voor het ontbijt en in plaats daarvan neem je een ontbijt met volkoren brood en beleg, of een zuivelproduct met wat fruit. Ook vervang je het proteïne product van de lunch voor een reguliere lunch. Je gaat dus geleidelijk weer wat koolhydraten toevoegen aan je dieet. In deze fase is je doel om je streefgewicht te bereiken en dus 100% van je totale doel te behalen.

Tips

- Eet om de minimaal twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Eet bij de avondmaaltijd een mager stukje vlees, vis, vleesvervanger van 100 gram of twee eieren.
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten. Vanaf fase 3 mag je weer alle groenten eten.
- Gebruik 1 eetlepel olijfolie per dag om obstipatie te voorkomen.
- Slik dagelijks multivitaminen en kalium. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.
- Je mag zwarte koffie en thee zonder melk en suiker drinken.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.



Scan de QR code voor meer informatie, tips en inspiratie voor recepten.

Voorbeeldschema fase 3

In onderstaand voorbeeldschema gaan we uit van de eerder berekende eiwitbehoefte van Nienke (78 gram). In fase 3 wordt het ontbijt en de lunch vervangen door een reguliere maaltijd. Kijk voor een gedetailleerd eetschema op onze website: www.proday.nl/proteinedieet.

Ontbijt: 2 volkoren crackers met halvarine en kipfilet

Lunch: 1 snee volkoren brood + mager beleg + 200 gram groenten

Tussendoortje: proteïne reep

Diner: 100 gram vlees, vis of vleesvervanger + 200 gram groenten

Dessert: proteïne dessert + 100 gram fruit

Vanaf fase 3 is het toegestaan om alle soorten groenten te eten. Het is nog niet toegestaan om alle soorten fruit te eten, op de volgende pagina vind je de fruitwijzer voor fase 3 terug. Neem een kijkje op pagina 28 voor de toegestane vlees, vis en vleesvervangers. Dit overzicht is geldig vanaf fase 2.

Ben je in fase 1 begonnen met 4 proteïne producten? Dan mag je in fase 3 nog 2 proteïne producten eten.

Ben je in fase 1 begonnen met 6 proteïne producten? Dan mag je in fase 3 nog 4 proteïne producten eten. Uitgaande van bovenstaand schema mag jij dus nog één extra proteïne product nemen, bijvoorbeeld een shake, omelet of soep.

Zodra je 100% van je doel hebt bereikt, ga je door naar fase 4 om jouw gezonde leefstijl voort te zetten.



Fruitwijzer fase 3

Bekijk onderstaande lijst om te zien hoeveel je van een bepaalde fruitsoort mag eten in fase 3. Koop fruit altijd vers of ingevroren, nooit gedroogd of in blik.

Max. 250 g per dag

Aalbessen/rode bessen
Aardbeien
Bosbessen
Bramen
Citroen (4 stuks)
Cranberries
Frambozen
Grapefruit (1,5 stuks)
Meloen (honing, cantaloupe)
Nectarine (2 stuks)
Passievrucht (16 stuks)

Max. 200 g per dag

Abrikozen (9 stuks)
Carambola/sterfruit (1 stuk)
Limoen (3 stuks)
Papaja
Perzik (2 stuks)
Rode bessen/
vossenbessen
Sinaasappel (1 stuk)
Watermeloen
Zwarte bessen

Max. 150 g per dag

Blauwe bessen
Guave (1,5 stuks)
Mandarijn (2 stuks)
Kersen
Peer (1 halve)
Pruimen (4 stuks)

Max. 100 g per dag

Ananas
Appel (1 stuks)
Kiwi (1,5 stuks)
Granaatappelpitjes
Lychee (4 stuks)
Mango

Max. 50 g per dag

Avocado (1 kwart)
Banaan (1 halve)
Dadels (9 stuks)
Kaki/sharonfruit (1 halve)
Olijven
Vijgen (1 stuks)



Fase 4:

Gezonde leefstijl fase



Je nieuwe leefstijl

Je hebt je streefgewicht bereikt, gefeliciteerd! Nu is het tijd om je balans te vinden in je nieuwe leefstijl waardoor jij op gewicht blijft. Wij raden aan om wel nog 1 à 2 proteïne producten per dag te blijven eten om te voorkomen dat je gaat snacken. Daarnaast mag je de hoeveelheden langzaam gaan ophogen en weer alle gezonde voeding eten, uiteraard wel gevarieerd en met mate.

Wij zetten nog een aantal tips op een rijtje die je kunnen helpen bij het volgen van een gezonde leefstijl.

Tips

- Je mag koffie en thee met een kleine hoeveelheid melk drinken. Suiker raden we niet aan omdat dit niet past binnen een gezonde leefstijl.
- Eet per dag minimaal 250 gram groenten.
- We raden aan om niet meer dan 3 of 4 opscheplepels rijst, pasta of aardappelen te eten tijdens het diner.
- Per dag mag je 15-25 gram ongezoeten noten eten.
- Eet niet meer dan maximaal 3 porties zuivel op een dag.
- Eet maximaal 40 gram smeer- en bereidingsvetten per dag.
- Eet nog één of twee proteïne producten per dag om te voorkomen dat je gaat snacken.
- Eet om de minimaal twee tot maximaal vier uur om de spijsvertering, stoelgang en stofwisseling op gang te houden.
- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop.

Heb je hulp nodig om een goede balans te vinden in je nieuwe leefstijl? Neem dan contact op met onze online diëtist.

Voorbeeldschema fase 4: je gezonde leefstijl

Wij hebben een voorbeeldschema opgesteld voor een dag tijdens een gezonde leefstijl.

Ontbijt: 250 gram magere zuivel + portie fruit + 3 eetlepels muesli zonder suikers
Tussendoortje: proteïne reep
Lunch: 2 sneetjes brood + 4 plakjes kipfilet
Diner: 100 gram vlees, vis of vleesvervanger + 250 gram groenten + 3 opscheplepels gekookte pasta of rijst
Dessert: 150 gram magere zuivel + portie fruit

Moelijk om de juiste voedingskeuzes te maken? Wij noemen wat voorbeelden die geschikt zijn voor een gezonde leefstijl!

Kaas

- 20+ of 30+ kaas
- 15+ of 20+ Smeerkaas
- Cottagecheese (hüttenkäse)
- Zuivelspread light

Vleeswaren

- Achterham
- Fricandeau
- Kalkoenfilet
- Kipfilet
- Rauwe ham
- (Runder)rookvlees

Vlees

- Biefstuk of rosbief
- Fricandeau
- Runderrollade
- Magere runderlappen
- Tartaar
- Varkensfiletlappen of varkenshaas

Vis

- Alle verse vis
- Vis uit de diepvries (zoals kabeljauw, schol, witvis, zalm)
- Scampi's of garnalen
- Mosselen

Sauzen

- Verdunde jus (1/3 vet en 2/3 water)
- Ketjap of sojasaus
- Mosterd
- Magere sladressing
- Piccalilly
- Rode sauzen (zoals tomatensaus, ketchup, curry)

Let op: kies de varianten waar de minste suikers en vetten inzitten!





Gefeliciteerd!

Je hebt jouw doel bereikt

Tijdens het proteïedieet heb je eiwitrijk en koolhydraatarm gegeten. Heel erg knap dat je de stap gemaakt hebt naar een gezonde leefstijl. Dat wil je vast graag zo houden.

Tips om niet terug te vallen in oude gewoonten

- Drink minimaal twee liter water per dag. Vind je dit saai worden? Probeer dan eens onze smaakwaters! Deze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken op onze webshop.
- Houd je eetpatroon aan: vijf à zes eetmomenten op een dag.
- Blijf veel groenten eten (min. 250 gram), aangevuld met eiwitrijke producten zoals vis, mager vlees, kip en magere zuivel.
- Kies voor langzame koolhydraten zoals volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst. Eet ze met mate.
- Blijf Proday proteïne producten gebruiken voor eiwitrijke tussendoortjes. Deze voorkomen dat je tussen de maaltijden door gaat snacken. Neem bijvoorbeeld in de ochtend een shake en neem 's middags een lekkere crunch reep.
- Ga weer wat intensiever sporten. We raden aan om minstens dertig minuten per dag matig intensief te bewegen. Wandelen of fietsen vallen hier ook onder.
- Zoetstoffen mogen, maar gebruik ze met mate.
- Let niet alleen op je voeding, maar ook op de producten die je drinkt.

Wat kan ik drinken?

Heb je tijdens het ontbijt zin in een kopje koffie? Gezonde volwassenen kunnen ongeveer gemiddeld 400 milligram cafeïne per dag innemen zonder dat er negatieve effecten te verwachten zijn. Dat komt ongeveer neer op maximaal ongeveer 4 kopjes koffie per dag.

Soms heb je naast koffie, thee en water eens zin in wat anders. Dat kan! Ook tijdens het proteïedieet. Denk bijvoorbeeld aan water met een smaakje, voeg eens een schijfje citroen of sinaasappel in je water. Ook suikervrije ranja kun je drinken met mate en af en toe een glaasje light frisdrank.

Heb je in het weekend zin in een glaasje alcohol? Wij zetten diverse dranken voor je op een rijtje zodat je een bewuste keuze kan maken. Het behouden van een gezonde leefstijl gaat erom dat je in balans blijft. Dus wanneer je bijvoorbeeld 's avonds een wijntje neemt kun je beter de volgende dag een sneetje brood laten liggen. Zo blijf je in balans.

Droge witte wijn: ± 101 kcal
Rosé wijn: ± 107 kcal
Rode wijn: ± 123 kcal
Zoete witte wijn: ± 144 kcal
Bier, oud bruin: ± 84 kcal
Bier, pils: ± 99 kcal

Bovenstaande aantallen zijn een indicatie van één glas maar kunnen eventueel afwijken afhankelijk van soort en hoeveelheid.



Toegestane vlees, vis en vleesvervangers

fase 2, 3 en 4

Kalf	Rund	Varken
Blinde vink	Baklap	Filet
Entrecote	Biefstuk	Fricandeau
Fricandeau	Braadlap	Gehakt
Lap, mager	Entrecote	Hamlap
Lever	Klapstuk	Karbonade/kotelet
Oester	Lever	Lever
Riblap	Nier	Nier
Schenkel	Ossenhaas/tournedos	Oester
Schnitzel ongepaneerd	Poulet	Poulet
Sukadelappen	Rollade	
	Rosbief	
	Tartaar	

Kip	Wild	Lam
Bout/poot zonder vel	Haas	Nier
Kalkoen/kipfilet	Konijn	Schouder
Lever		
Rollade		

Vis	Schaal- en schelp	Vega
Ansjovis	Garnalen	Ei (2 stuks)
Forel	Gamba	Seitan
Haring	Inktvis	Tahoe
Heilbot	Krab	Tempé
Kabeljauw	Kreeft	Tofu
Koolvis	Rivierkreeftjes	Vegetarische filet
Poon	Sint Jacobsschelpen	Vegetarisch gehakt
Schar	Surimi	Vegetarische kipstukjes
Schol		
Stokvis		
Tilapia		
Tonijn		
Tong		
Wijting		
Zalm		
Zalmforel		
Zeewolf		
Escargots		



Extra vitaminen en mineralen

Diverse Proday producten bevatten al toegevoegde vitaminen en mineralen. Toch is het goed om als aanvulling dagelijks extra vitaminen en mineralen in te nemen. Let op: overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet.

Multivitaminen

Goede multivitaminen helpen eventuele tekorten die tijdens het diëten kunnen ontstaan, te compenseren. Deze zijn op onze webshop te verkrijgen.

Kalium

Kalium is goed voor de bloeddruk, spieren en het zenuwstelsel waardoor het een goede toevoeging is op het proteïnedieet.

Eetlustremmers

Onze eetlustremmer helpt/ondersteunt bij het afvallen, zolang je minder calorieën binnenkrijgt dan dat je verbrand. Het zorgt er namelijk voor dat je de lekkere trek stilt waardoor afvallen makkelijker wordt.

Fatburners

De fatburners bieden ondersteuning om jouw doel te bereiken. Ze helpen je om je gewenste gewicht te bereiken tijdens het proteïnedieet.

Reacties van je lichaam

Als reactie van je lichaam op een nieuw eetpatroon, kun je tijdens de eerste dagen van het Proday-dieet wat ongemakken ervaren. Dit zijn normale verschijnselen die na een paar dagen vanzelf verdwijnen.

Obstipatie

In het begin van het dieet kun je verstopping in de darmen krijgen. Dat komt omdat je anders gaat eten en minder vezels binnenkrijgt. Veel drinken, voldoende verse groenten eten, 1 eetlepel olijfolie en beweging kunnen dit ongemak aanzienlijk verlichten.

Hoofdpijn, vermoeide spieren

Als je het proteïnedieet twee tot drie dagen strikt volgt, kun je verschijnselen krijgen die lijken op een lichte griep. Dit komt omdat je lichaam in ketose raakt en dit niet gewend is. Denk aan hoofdpijn, vermoeide spieren en vermoeidheid. Na een paar dagen verdwijnen deze klachten vanzelf. Zorg dat je voldoende drinkt, vitamines slikt en voldoende groenten eet. Neem bij klachten altijd contact met ons op, zodat wij advies kunnen geven en eventueel kunnen beoordelen of het verstandig is om naar de huisarts te gaan.

Slechte adem

Als bijwerking van de vetverbranding kan je adem wat gaan ruiken. Drink veel water of groene thee en neem eventueel een suikervrije kauwgom. Deze is verkrijgbaar in onze webshop.

Spierkrampen

Als je veel vocht verliest, verlies je ook zouten en hierdoor kun je spierkrampen krijgen. Zorg dat je voldoende drinkt en gevarieerd eet.

Voor wie is het proteïnedieet niet geschikt?

Hieronder vind je een lijst terug waardoor je het proteïnedieet niet mag volgen.

- Aandoening van de hersenbloedvaten
- Aangeboren metabole afwijkingen
- Cerebrovasculair accident minder dan 1 jaar geleden
- Diabetes type 1
- Elektrolyten stoornissen
- Eiwitallergie en/of lactose-intolerantie of koemelkallergie
- Jicht
- Hemopathien en kanker
- Hypokalemie
- Fenylketonurie
- Leverproblemen
- Eiwitallergie en/of lactose-intolerantie of koemelkallergie
- Recent myocard infarct
- Ernstige nier-, lever- en hartinsufficiëntie
- Nierproblemen
- Porfyrie
- Kwaadaardige tumor
- Zout- en kaliumstoornissen
- Zwangerschap en borstvoeding

Raadpleeg eerst je huisarts bij de volgende punten:

- Diabetes type II
- Jicht
- Gebruik van bètablokkers
- Hart- en vaatziekten
- Antidepressiva
- Multiple sclerose (MS)
- Ziekte van Crohn
- Coeliakie (alleen beperkt mogelijk)
- Gebruik van Colchine
- Trombose
- Diuretica
- Eetstoornis
- Psychotische persoonlijkheidsstoornis

Heb je een andere klacht of aandoening, overleg dan altijd eerst met je arts voordat je start met het dieet.

Dieetvraag of advies nodig? Onze **online diëtist Meike** staat voor je klaar!

“Ook voor motivatie en tips kun je
bij mij terecht! Spreek ik je snel?”



prodayproteine



proday.nl



www.proday.nl/be



dietist@proday.nl



klantenservice@proday.nl