



Het koolhydraatarme dieet van Protislank

**is de manier om lekker te blijven eten
en toch jouw ideale gewicht te bereiken!**



Protislank: wat is het?	1
Protislank: hoe werkt het?	3
Algemene richtlijnen	4
Fase 1	5
Fase 2	7
Fase 3	9
Fase 4	11
Groentewijzer	13
Vlees-, vis- en vegawijzer	15
Fruitwijzer	17
Tips & trucs	25
Contra-indicaties	26
Contact	28

Protislank: Wat is het?

Protislank is een koolhydraatarm dieet. In de basis komt het op het volgende neer: je eet meer eiwitten, gezonde vetten en minder koolhydraten. Hierbij maak je gebruik van de Protislank producten. Deze makkelijk mee te nemen en snel te bereiden producten hebben bijna allemaal een verlaagd gehalte aan koolhydraten en een verhoogd gehalte aan eiwitten.

In een normaal voedingspatroon zijn koolhydraten de hoofdbrandstof, omdat we hier het meeste van eten en omdat deze makkelijk om te ze en zijn in energie.

Tijdens het Protislank dieet ga je deze energiebron juist beperken en bereik je een gezonde leefstijl door middel van ketose.

Ketose is een metabolische staat waarin je terecht komt wanneer je lichaam door de suikervoorraden heen is.

De truc is om ervoor te zorgen dat je zo weinig koolhydraten binnenkrijgt, dat jouw lichaam vanzelf overgaat van een koolhydraatverbranding naar een vetverbranding. Je raakt dan in ketose en jouw lichaam maakt ketonen aan.

Tijdens het dieet is het belangrijk om maximaal 45 gram koolhydraten te nuttigen per 24 uur, omdat jouw lichaam dan in ketose blijft. Indien je meer dan 45 gram koolhydraten per 24 uur nu igt, raakt jouw lichaam uit ketose.

Voordelen van Protislank

- De producten van Protislank zijn ideaal voor onderweg
- Je kunt zelf producten uitkiezen die jij lekker vindt via onze webshop
- Altijd gratis deskundig advies via chat, e-mail en telefoon

Hoe lang volg je het Protislank dieet?

Bij Protislank staat alles in het teken van jou en jouw voorafgestelde doel. In fase 1 bereik je 60% van jouw totale doel, in fase 2 85%, in fase 3 100% en de laatste fase is jouw nieuwe leefstijl. Hier ga je op zoek naar een balans zodat je jouw behaalde doel behoudt.

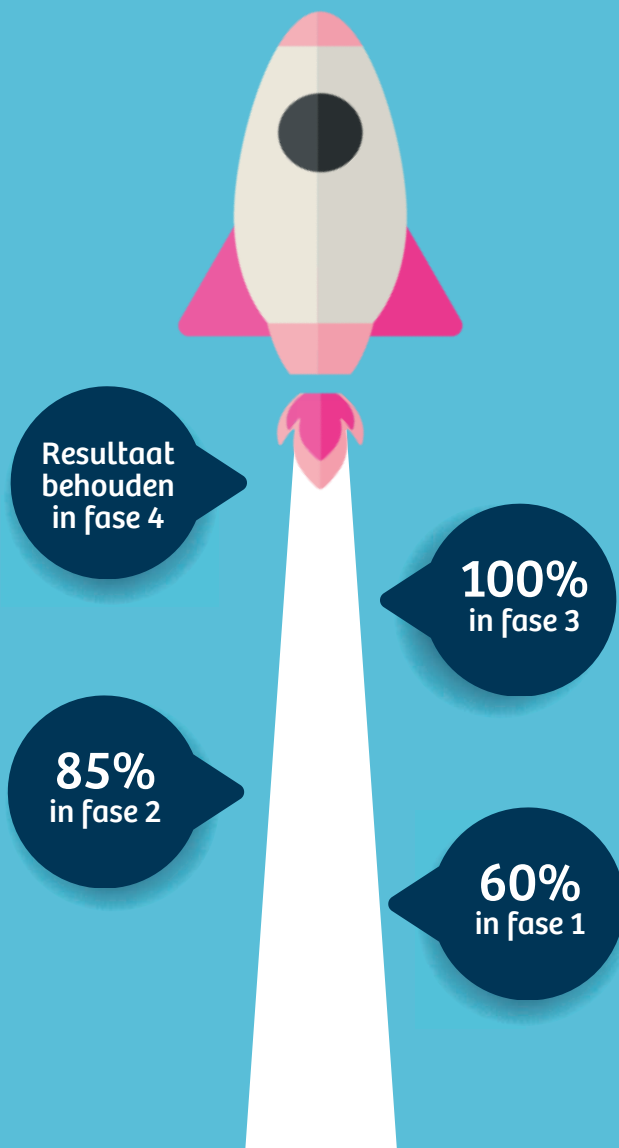
Voorbeeld :

Cindy weegt 100 kg en wil graag 20 kg afvallen. De fase-indeling ziet er dan als volgt uit:

- Fase 1: 12 kg (60% van het totale doel)
- Fase 2: 5 kg (85% van het totale doel)
- Fase 3: 3 kg (100% van het totale doel)
- Fase 4: streefgewicht behouden



Protislank is de manier om lekker te blijven eten en toch makkelijk jouw doel te bereiken. Bij dit dieet wordt de focus gelegd op minder koolhydraten en meer eiwitten.



Protislank: Hoe werkt het?

Tijdens het Protislank dieet is het belangrijk om maximaal 45 gram koolhydraten per dag te nuttigen. Daarnaast is het ook belangrijk om de juiste hoeveelheid eiwitten te eten per dag. Wanneer je voldoende eiwitten eet, zal jouw lichaam namelijk geen spiermassa gaan verbranden. Om te kunnen bepalen hoeveel producten van Protislank je nodig hebt tijdens het dieet, bepaal je allereerst jouw BMI en eiwit- behoefte.

Bepaal jouw BMI

De Body Mass Index geeft de verhouding weer tussen jouw lengte en jouw gewicht.

Op deze manier kun je uitrekenen of je een gezond gewicht hebt.

Jouw BMI bereken je als volgt:
gewicht in kg: (lengte in m x lengte in m)

Dit getal is dan jouw BMI. Bij een BMI boven de 25 heb je overgewicht en is het belangrijk om af te vallen.

Bepaal jouw eiwitbehoefte

Je hebt zojuist berekend wat jouw BMI is. Is jouw BMI lager dan 27, dan houd je jouw gewicht aan als minimale eiwitbehoefte per dag. Wil je jouw maximale eiwitbehoefte berekenen? Dan vermenigvuldig je jouw minimale eiwitbehoefte met 1,3. Is het niet duidelijk? Vraag dan om hulp via e-mail of live chat.

Aantal Protislank producten per dag

In de eerste fase nu is je alleen nog producten van Protislank en groenten. Dit wordt langzaam opgebouwd naar steeds meer normale gezonde voeding en minder producten van Protislank.

Afhankelijk van jouw eiwitbehoefte neem je per fase het volgende aantal producten van Protislank:

- Fase 1: 4, 5 of 6 producten per dag
- Fase 2: 3, 4 of 5 producten per dag
- Fase 3: 1, 2 of 3 producten per dag
- Fase 4: 1 of 2 producten per dag

In fase 1 hebben de meeste mensen 5 producten van Protislank per dag nodig. Is jouw eiwitbehoefte lager dan 60 gram, dan heb je maar 4 producten nodig. Is jouw eiwitbehoefte hoger dan 80 gram, dan heb je 6 producten per dag van Protislank nodig.

Algemene richtlijnen

Ben je begonnen met het koolhydraatarme dieet of wil je graag wat extra informatie voordat je start?

Hier volgen de algemene richtlijnen. In fase 1 en 2 van het Protislank dieet is het belangrijk dat je niet meer dan 45 gram netto koolhydraten per 24 uur binnenkrijgt.

- Tel hiervoor alle koolhydraten van ieder eetmoment bij elkaar op (producten van Protislank + groenten).

Netto koolhydraten zijn de koolhydraten die overblijven nadat je het aantal polyolen van het totaal aantal koolhydraten hebt afgetrokken.

Polyolen zijn suikervervangers die worden toegevoegd aan voedingsmiddelen om deze zoeter te maken, zonder toevoeging van suiker. Omdat polyolen nauwelijks worden opgenomen door de dunne darm, hoef je deze koolhydraten niet mee te tellen bij jouw dagelijkse hoeveelheid koolhydraten.

- Zorg ervoor dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Dit doe je door het juiste aantal producten van Protislank per dag te eten.

Voor mensen met een BMI lager dan 27 geldt dat je één gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig hebt.

Voor mensen met een BMI boven de 27, geldt een aangepaste eiwitbehoefte. Zie bladzijde 3 voor meer informatie hierover.

- Eet dagelijks de aanbevolen hoeveelheid gevarieerde groenten uit de groentewijzer op bladzijde 14.
- Drink minimaal 2 liter per dag. Denk hierbij aan water, thee, koffie en andere caloriearme dranken. Drink thee en koffie zonder toevoegingen.
- Eet om de minimaal 2 en maximaal 4 uur.
- We raden aan om 60 minuten per dag te wandelen of fietsen. Intensief sporten is niet nodig en raden we zelfs af in de eerste twee fasen omdat je hier te weinig energie voor binnenkrijgt.
- Per dag mag je 1 eetlepel olie gebruiken om je groenten te bereiden.
- Vlees, vega en vis mag je eten vanaf fase 2. Zie hiervoor de vlees-, vis- en vega-wijzer op bladzijde 16.
- Fruit mag je eten vanaf fase 2. Zie hiervoor de fruitwijzer op bladzijde 18.





Fase 1

Consequente fase

Fase 1 Consequente fase

Dit is de meest consequente fase. Je eet elke dag 4, 5 of 6 producten van Protislank en daarnaast 2 keer 200 gram groenten. Tijdens fase 1 worden de kool- hydraten in jouw voeding beperkt tot een minimum. Door de producten van Protislank te gebruiken krijg je automatisch weinig koolhydraten binnen. Het is dan ook niet noodzakelijk om van alles wat je eet de voedingswaarden te tellen. Zodra je 60% van jouw doel bereikt hebt, ga je door naar fase 2.

Richtlijnen fase 1

- Eet elke dag 4, 5 of 6 producten van Protislank
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de groentewijzer op bladzijde 14 • Zorg ervoor dat je maximaal 45 gram koolhydraten binnenkrijgt. De meeste producten van Protislank zijn laag in koolhydraten. Op de website kun je per product zien vanaf welke fase het product geschikt is. Gebruik in fase 1 alleen de fase 1 producten
- Als je naast de producten van Protislank nog honger hebt, mag je ongezoete sojadrink drinken of ongezoete sojayoghurt eten, zolang je je maximale eiwit- behoefte niet overschrijdt. Je mag ook zelf bouillon maken om de trek te stillen
Aanvulling: 1 kaliumtablet en 1 multivitaminetablet per dag
- We raden aan om 60 minuten per dag te wandelen of fietsen. Intensief sporten is niet nodig en raden we zelfs af in de eerste twee fasen omdat je hier te weinig energie voor binnenkrijgt. Wil je toch sporten? Neem dan na het sporten een extra product van Protislank
- Drink minimaal 2 liter per dag. Denk hierbij aan water, thee, koffie en andere caloriearme dranken. Drink thee en koffie zonder toevoegingen
- Eet om de minimaal 2 en maximaal 4 uur om de stofwisseling op gang te houden

Fase 1 en 2 mogen samen maximaal 6 maanden duren. Heb je nog niet jouw gewenste doel bereikt? Dan moet je alsnog doorgaan naar fase 3 omdat jouw lichaam niet langer dan 6 maanden in ketose mag zijn.





Fase 2

Gematigde fase

Fase 2 Gematigde fase

Dit is de gematigde fase. Je mag vanaf nu bij het diner een stukje mager vlees, vis of vleesvervanger eten in plaats van een Protislank product. Daarnaast mag je weer zuivel met een kleine portie fruit eten. Zodra je 85% van je doel bereikt hebt, ga je door naar fase 3.

Richtlijnen fase 2

- Eet elke dag 3, 4 of 5 producten van Protislank (1 product minder dan in fase 1) • Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de groentewijzer op bladzijde 14.
- Eet dagelijks 100 gram vlees(vervanger) of vis uit de vlees-, vis- en vegawijzer op bladzijde 16.
- Nuttig elke dag 100 ml zuivel (magere kwark, yoghurt of melk) met een kleine portie fruit uit de fruitwijzer op bladzijde 18. Vanaf deze fase mag je dagelijks 20 gram magere kaas nuttigen.
- Zorg er nog steeds voor dat je maximaal 45 gram koolhydraten binnenkrijgt. De meeste producten van Protislank zijn producten met een verlaagd gehalte aan koolhydraten. Op de website kun je per product zien vanaf welke fase het product geschikt is. Gebruik in fase 2 alleen de fase 1 en 2 producten.
- We raden aan om 60 minuten per dag te wandelen of fietsen. Intensief sporten is niet nodig en raden we zelfs af in de eerste twee fasen omdat je hier te weinig energie voor binnenkrijgt. Wil je toch sporten? Neem dan na het sporten een extra Protislank product.
- Drink minimaal 2 liter per dag. Denk hierbij aan water, thee, koffie en andere caloriearme dranken. Drink thee en koffie zonder toevoegingen.
- Eet om de minimaal 2 en maximaal 4 uur om de stofwisseling op gang te houden.
- Vanaf deze fase is het toegestaan om een kwart avocado per dag te eten.
- Aanvulling: 1 kaliumtablet en 1 multivitaminetablet per dag.

Fase 1 en 2 mogen samen maximaal 6 maanden duren. Heb je nog niet jouw gewenste doel bereikt? Dan moet je alsnog doorgaan naar fase 3 omdat jouw lichaam niet langer dan 6 maanden in ketose mag zijn.



Fase 3

Overgangsfase

Fase 3 Overgangsfase

Dit is de overgangsfase. Tijdens deze fase ga je langzaam koolhydraten toevoegen aan jouw eetschema. Je gaat weer een normaal ontbijt en lunch nemen. Aan het einde van fase 3 gebruik je nog 1, 2 of 3 producten van Protislank per dag. Zodra je 100% van je doel bereikt hebt, ga je door naar fase 4.

Richtlijnen fase 3

- Eet elke dag 1, 2 of 3 producten van Protislank
- Eet dagelijks 2 keer 200 gram groenten uit de groentewijzer op bladzijde 14
- Eet dagelijks 100 gram vlees(ervanger) of vis uit de vlees-, vis- en vegawijzer op bladzijde 16
- Nuttig elke dag 1 portie (150 tot 200 ml) zuivel (magere kwark, yoghurt of melk) • Eet elke dag 1 portie fruit uit de fruitwijzer op bladzijde 18
- Eet weer een regulier ontbijt en een reguliere lunch
- We raden aan om 60 minuten per dag te wandelen of fietsen. Ga je sporten? Neem dan na het sporten een extra Protislank product
- Drink minimaal 2 liter per dag. Denk hierbij aan water, thee, koffie en andere caloriearme dranken. Drink thee en koffie zonder toevoegingen.
- Eet om de minimaal 2 en maximaal 4 uur om de stofwisseling op gang te houden

Voorbeelden voor ontbijt en lunch:

- 1 snee volkorenbrood met mager beleg
- 150 ml magere zuivel met fruit
- 2 volkoren crackers met mager beleg





Fase 4

Nieuwe leefstijl

Fase 4 Nieuwe leefstijl

In de laatste fase wen je aan jouw nieuwe leefstijl. Het doel is nu om je streefgewicht te behouden. Alle hoeveelheden mag je weer rustig gaan ophogen.

Richtlijnen fase 4

- Eet elke dag 1 of 2 producten van Protislank (tussendoortjes) om te voorkomen dat je zin krijgt in iets lekkers
- Eet dagelijks minimaal 250 gram groenten uit de groentewijzer op bladzijde 14 • Eet dagelijks 100 gram vlees(verter) of vis uit de vlees-, vis- en vegawijzer op bladzijde 16
- Nu is elke dag maximaal 3 porties zuivel (magere kwark, yoghurt of melk)
- Eet elke dag 2 porties fruit uit de fruitwijzer op bladzijde 18
- Per dag mag je 15-25 gram ongezuurd noten eten
- Eet maximaal 3 tot 4 opscheplepels aardappel, rijst of pasta bij de avondmaaltijd • Eet om de minimaal 2 en maximaal 4 uur om de stofwisseling op gang te houden
- Eet maximaal 40 gram smeer- en bereidingsvetten en per dag
- We raden aan om 60 minuten per dag matig intensief te bewegen, bijvoorbeeld sporten, wandelen of fietsen
- Drink minimaal 2 liter per dag. Denk hierbij aan water, thee, koffie en andere caloriearme dranken. Drink thee en koffie zonder toegevoegde suiker`

Zodra je jouw doel bereikt hebt, raden we je aan om elke dag nog 1 à 2 producten van Protislank te blijven nuttigen om jouw doel te behouden. Je mag als tussendoortje ook kiezen voor zuivel, fruit of noten. De hoeveelheden brood, aardappel, rijst en pasta liggen niet meer vast. Je mag zelf uitproberen welke hoeveelheid voor jou goed is om in balans te blijven. Het blijft natuurlijk belangrijk om goed op je voeding te blijven letten en met jouw nieuwe eetpatroon. Neem iedere week de tijd voor een weegmoment en evalueer jouw eetpatroon.



GROENTENLIJST

We raden aan om veel groenten te eten. Het is goed om zo veel mogelijk te variëren met de toegestane groenten. Bij het bereiden van de groenten, mag je één eetlepel olijfolie gebruiken. Maak ook eens soep van de toegestane groenten. Het gewicht van de groenten geldt voor rauwe, onbereide groenten.

In fase 2 schuiven alle groenten één kolom naar links, behalve de te vermijden groenten. Vanaf fase 2 mag je een kwart avocado per dag eten. Vanaf fase 3 mogen alle groenten gegeten worden.

fase 1			
Onbeperkt 0-1 gram khd per 100g	Tot 400 g/dag vanaf 1-2 gram khd per 100g	Tot 200 g/dag vanaf 2-4 gram khd per 100g	Tot 100 g/dag vanaf 4-5 gram khd per 100g
Sterkers	Spinazie, diepvries	Rode sla	Rode paprika
Tuinkers	Andijvie	Snijbonen, blik of glas	Courge e
Waterkers	Komkommer	Witlof	Kaisoi
Rucola	Spinazie, glas of blik	Groene paprika	Knolselderij
Kropsla	Paksoi	Taugé	Peultjes
Sla	Zeekraal	Bloemkool	Sperziebonen
Champignons	IJsbergsla	Asperges, vers	Sugarsnaps
Zuurkool	Asperges, blik of glas	Aubergine	
Veldsla	Bleekselderij	Rodekool, vers	
Bimi	Chinese kool	Savooiekool	
Broccoli	Koolraap	Snijbiet	
Spinazie, vers	Pompoen	Tomaat	
Augurken, zuur	Rabarber	Amsoi	
Cantharellen	Snijbonen (vers)	Prei	
Postelein	Venkel	Gele paprika	
Raapstelen		Boerenkool	
		Groene kool	
		Koolrabi	
		Radijs	
		Spitskool	
		Tuinbonen	
		Wi e kool	

Zo veel mogelijk vermijden

Artisjok
Augurken, zoetzuur
Bamboespruiten
Doperwten
Kapucijners
Kidneybonen
Kikkererwten
Linzen
Mais

Rode biet
Pastinaak
Rodekool, glas of blik
Schorseneer
Spruitjes
Uien
Wi e of bruine bonen
Wortelen
Zilverui, zoetzuur

VLEES, VIS EN VEGAWIJZER

Vlees, vis en vleesvervangers zijn toegestaan vanaf fase 2. Je mag 100 gram vlees, vis of vleesvervanger per dag eten.

Gebruik bij voorkeur biologische producten en koop de producten nooit gepaneerd.

Vlees			
Rundvlees	Varkensvlees	Lamsvlees	Kip
Baklap	Filet	Nier	Bout zonder vel
Biefstuk	Fricandeau	Schouder	Poot zonder vel
Braadlap	Gehakt		Kalkoenfilet
Entrecote	Hamlap		Kipfilet
Klapstuk	Karbonade		Lever
Lever	Kotelet		Rollade
Nier	Lever		
Ossenhaas	Nier		
Tournedos	Oester		
Poulet	Poulet		
Rollade	Varkenshaas		
Rosbief			
Tartaar			

Vis en schaal- en schelpdieren		
Vis		Schaal- en schelpdieren
Ansjovis	Stokvis	Escargots
Forel	Tilapia	Garnalen
Haring	Tonijn	Gamba
Heilbot	Tong	Inktvis
Kabeljauw	Wijting	Krab
Koolvis	Zalm	Kreeft
Poon	Zalmforel	Rivierkreeftjes
Schar	Zeewolf	Sint Jacobsschelpen
Schol		Surimi

Vleesvervangers	
Ei*	Vegetarische filet
Seitan	Vegetarisch gehakt
Tahoe	Vegetarische kipstukjes
Tempé	Vegetarische stukjes
Tofu	

*2 eieren is 100 gram

FRUITWIJZER

Vanaf fase 2 mag je een kleine portie fruit eten in combinatie met magere yoghurt of kwark. In fase 3 wordt dit flink uitgebreid.

Het is goed om zo veel mogelijk te variëren met de toegestane fruitsoorten. Gebruik alleen vers of ingevroren fruit.

Fruitsoort	Portie fase 2	Portie fase 3	Fruitsoort	Portie fase 2	Portie fase 3
Aalbessen/ rode bessen	110g	250g	Kersen	40g	150g
Aardbeien	95g	250g	Kiwi (groen)	1 halve	1,5 stuks
Abrikozen	2 stuks	9 stuks	Limoen	1 stuk	3 stuks
Ananas	40g	145g	Lychee	1 stuk	4 stuks
Appel	1 kwart	1 stuks	Mandarijn	1 halve	2 stuks
Banaan	niet toegestaan	1 halve	Mango	35g	120g
Blauwe bessen	45g	155g	Nectarine	1 halve	2 stuks
Bosbessen	80g	250g	Olijven in water	40g	40g
Bramen	95g	250g	Papaja	60g	220g
Carambola/sterfruit	niet toegestaan	1 stuks	Passievrucht	5 stuks	16 stuks
Citroen	2 stuks	3 stuks	Peer	niet toegestaan	1 halve
Canberries (vers)	145g	250g	Pergik	1 halve	2 stuks
Dadels (vers)	2 stuks	9 stuks	Pruimen	1 stuk	4 stuks
Frambozen	110g	250g	Rode bosbessen	55g	195g
Granaatappelpitjes	25g	100g	Sinaasappel	1 kwart	1 stuks
Grapefruit	1 halve	1,5 stuks	Vijgen (vers)	niet toegestaan	1 stuks
Guaue	1 halve	1,5 stuks	Watermeloen	60g	215g
Honing meloen	80g	250g	Zwarte bessen	110g	215g
Kaki/sharonfruit	niet toegestaan	1 halve			

Tips en trucs

Moeite met het dieet of last van honger?

Niet begonnen met fase 1 en toch een beetje moeite met het dieet? Dit is helemaal niet raar, want waarschijnlijk is het een hele omschakeling voor jou en je lichaam. Houd jouw doel voor ogen; dit is jouw motivatie om door te gaan

Zorg er in elk geval voor dat je veel water drinkt en veel groenten eet. Neem ook eens contact op met onze klantenservice via onze live chat om te kijken of je wel voldoende eet.

Trek onderweg?

Je kent vast wel het gevoel dat je door de stad loopt en dat je honger krijgt van alle lekkere geuren om je heen. Om de verleiding te weerstaan raden we je aan om altijd een Protislank reep mee te nemen in je tas!

Geen trek?

Het kan ook voorkomen dat je juist geen honger hebt tijdens het dieet. Dit wil niet zeggen dat je niet hoeft te eten.

Je hebt namelijk een bepaalde hoeveelheid eiwitten nodig om jouw spieren te onderhouden.

Bijwerkingen

Hoofdpijn

Door de omschakeling qua voeding kan het voorkomen dat je de eerste dagen last hebt van hoofdpijn. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt, minimaal 2 liter per dag en neem een kaliumtablet.

Slechte adem

Tijdens het dieet kun je last krijgen van een slechte adem. Dit is makkelijk op te lossen met suikervrije kauwgom. Deze zijn verkrijgbaar in onze webshop.

Spierkramp

Als je veel vocht verliest, verlies je ook veel zouten. Het kan zijn dat je hierdoor spierkrampen krijgt. Zorg er daarom voor dat je voldoende drinkt en gevarieerd eet.

Obstepatie

Doordat je meer eiwitten gaat eten, kun je last krijgen van verstopping in de darmen. Wat hiertegen helpt, is veel bewegen, veel water drinken en veel groenten eten.

Contra indicaties

Zijn één of meerdere punten van toepassing, raadpleeg dan eerst je arts voordat je start met het dieet:

- Gebruik van bètablokkers
- Hart- en vaatziekten
- Hyperurikemie / jicht
- Antidepressiva
- MS
- Ziekte van Crohn
- Diuretica
- Glutenintolerantie
- Diabetes type 2

Zijn één of meerdere punten van toepassing, dan raden we je het dieet af:

- Nierproblemen
- Leverproblemen
- Eiwitallergie
- Lactose-intolerantie
- Eetstoornis zoals anorexia nervosa of boulimia nervosa
- Diabetes type 1
- Ernstige depressie
- TIA of CVA
- Hypokaliëmie
- Fenylketonurie
- Kankerpatiënt
- Zwanger of borstvoeding

Contact

Onze medewerkers van onze klantenservice helpen je graag verder met al jouw vragen via onze live chat, per telefoon en per e-mail.

Bereikbaarheid



Maandag t/m donderdag: 09:00 - 21:00

Vrijdag: 09:00 - 18:00

Zaterdag & zondag: gesloten

Hoewel we ons best doen om deze informatie up-to-date te houden, kunnen factoren zoals onvoorziene gebeurtenissen, wettelijke vereisten of operationele veranderingen van invloed zijn op de kantoor en levertijden. We raden daarom ten zeerste aan om onze website te checken voor de meest actuele openings- en levertijden.

Contactgegevens



+31 (0)475 769 145



klantenservice@protislank.nl

klantenservice@protislank.be



Je kunt tijdens onze openingstijden live met ons chatten via onze website www.protislank.nl of www.protislank.be

Nieuwsbrief



Blijf op de hoogte van onze nieuwste aanbiedingen via onze nieuwsbrief. Schrijf je in via onze website en ontvang een gratis e-book met tips, recepten, een kortingcode en veel meer!

Tag ons op Instagram
[@protislank](#)

