

Algemene richtlijnen

Ben je begonnen met het proteïedieet 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**. Weeg je bijvoorbeeld 75 kilo en is jouw BMI lager dan 27? Dan hoor je dagelijks minimaal 75 gram aan eiwitten in te nemen. Voor mensen met een BMI boven de 27, geldt een aangepaste eiwitbehoefte. Zie bladzijde 3 voor meer informatie hierover.

Eet dagelijks **minimaal 250 gram groenten** uit de groentewijzer op bladzijde 14.

Drink minimaal 2 liter per dag. Denk hierbij aan water, thee, koffie en andere caloriearme dranken.

Eet om de 3 à 4 uur iets om de stofwisseling op gang te houden.

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.

Aanvulling: 1 kaliumtablet en 1 multivitaminetablet per dag.

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 vegawijzer op bladzijde 16.

Fruit mag je eten vanaf fase 2. Zie hiervoor de fruitwijzer op bladzijde 18.