

Het koolhydraatarme
dieet van Protislank

is dé manier om
lekker te blijven eten



en toch jouw ideale
gewicht te bereiken!

Inhoudsopgave

1

Protislank: wat is het?

3

Protislank: hoe werkt het?

4

Algemene richtlijnen

5

Fase 1

7

Fase 2

9

Fase 3

11

Fase 4



Groentewijzer **13**

Vlees-, vis- en vegawijzer **15**

Fruitwijzer **17**

Eetschema's **19**

Tips en trucs
Bijwerkingen **25**

Contra-indicaties **26**

Weegschema **27**

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 hoofdbbrandstof, omdat we hier het meeste van eten en omdat deze makkelijk om te zetten 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 nuttigt, 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, telefoon en onze social media kanalen

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.

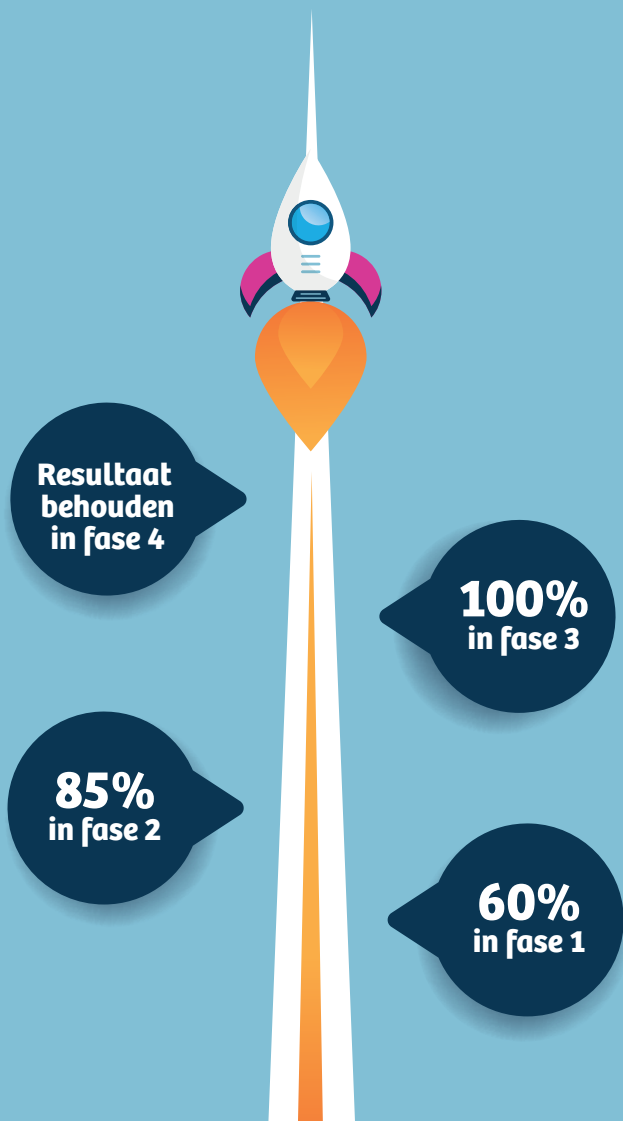
Voorbeeld :

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

Tip: weeg jezelf één keer per week op een vast tijdstip. Op bladzijde 27 van dit boekje kun je dit handig bijhouden in het weegschema.

Protislank is **dé 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 (BMI) geeft de verhouding weer tussen jouw lengte en jouw gewicht. Op deze manier kun je uitrekenen of je een gezond gewicht hebt. Een gezond gewicht is belangrijk omdat zo het risico op bepaalde ziekten kleiner is.

Jouw BMI bereken je als volgt: **gewicht in kg : (lengte in meter x lengte in meter)**
Stel je weegt 80 kg en je bent 1,60m lang. Dan bereken je jouw BMI als volgt:
 $80 / (1,6 \times 1,6) = 31,2$. 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. Stel je weegt 65 kg en je bent 1,60m lang. Dan is jouw eiwitbehoefte 65 gram. Is jouw BMI hoger dan 27, dan bereken je jouw minimale eiwitbehoefte als volgt: **lengte x lengte x 27 = eiwitbehoefte**. Wil je jouw maximale eiwitbehoefte berekenen? Dan vermenigvuldig je jouw minimale eiwitbehoefte met 1,3.

Stel je bent 1,60m lang en jouw BMI is hoger dan 27, dan is jouw minimale eiwit-behoefte: $1,6 \times 1,6 \times 27 = 69,1$ gram eiwitten per dag. Jouw maximale eiwitbehoefte is $69,1 \times 1,3 = 89,8$ gram eiwitten per dag. Is het niet duidelijk? Vraag dan om hulp via e-mail of live chat op onze website.

Aantal Protislank producten per dag

In de eerste fase nuttig 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 eiwit-behoefte 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**. 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 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.

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.

fase



Consequente fase



fase 1

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 koolhydraten 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

Voorbeeld schema Protislank fase 1

Ontbijt	Protislank protishake
Tussendoor	Protislank dessert
Lunch	1 pakje Protislank naturel toast + Probreak smeerkaas + 200 gram sla
Tussendoor	Protislank reep
Avondeten	Protislank aardappelpuree + 200 gram zuurkool

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

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
- Vanaf deze fase is het toegestaan om een kwart avocado per dag te eten
- Eet dagelijks 100 gram vlees(vervanger) of vis uit de vlees-, vis- en vega-wijzer 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
- Aanvulling: 1 kaliumtablet en 1 multivitamine-tablet 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 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

Voorbeeld schema

Protislank fase 2

Ontbijt

Protislank cornflakes met 100 ml magere melk en 50 gram aardbei

Tussendoor Lunch

Protislank protishake
1 snee Protislank brood met stukjes walnoot + Probreak smeerkaas + 200 gram komkommer

Tussendoor Avondeten

Protislank reep
100 gram biefstuk + 200 gram asperges

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

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 ulees(vervanger) of vis uit de ulees-, 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

Voorbeeld schema

Protislank fase 3

Ontbijt

150 ml magere kwark met 1 kiwi

Tussendoor

Protislank dessert

Lunch

Protislank pannenkoek met 1 appel in plakjes + 200 gram tomaat

Tussendoor

Protislank chips

Avondeten

100 gram zalm + 200 gram spinazie

fase 4

Nieuwe leefstijl



fase 4

In de laatste fase wen je aan jouw nieuwe leefstijl. Het doel is nu om je streefgevoel 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(vervanger) of vis uit de vlees-, vis- en vegawijzer op bladzijde 16
- Nuttig elke dag maximaal 3 porties zuivel (magere kwark, yoghurt of melk)
- Eet elke dag 2 porties fruit uit de fruitwijzer op bladzijde 18
- 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
- Per dag mag je 15-25 gram ongezouten noten eten
- Eet maximaal 40 gram smeer- en bereidingsvetten 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 met jouw nieuwe eetpatroon. Neem iedere week de tijd voor een weegmoment en evalueer jouw eetpatroon.

Voorbeeld schema Protislank fase 4

Ontbijt	150 ml magere kwark met 1 perzik en 1 handje walnoten
Tussendoor	Protislank reep
Lunch	2 sneeën volkorenbrood met kipfilet en komkommer + 1 glas melk
Tussendoor	Protislank wafel of 150 ml magere yoghurt met 100 gram framboos
Avondeten	1-3 opscheplepels tagliatelle + 100 gram tofu + 250 gram spinazie



Groentewijzer

vanaf fase 1

mag je groenten nuttigen
tijdens jouw dieet

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, diepuries	Rode sla	Rode paprika
Tuinkers	Andijvie	Snijbonen, blik of glas	Courgette
Waterkers	Komkommer	Witlof	Kaisoi
Rucola	Spinazie, glas of blik	Groene paprika	Knolselderij
Kropsla	Paksoi	Taugé	Peultjes
Sla	Zeekraal	Bloemkool	Spergiebonen
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	
		Witte kool	

Zo veel mogelijk vermijden

- Artisjok
 Augurken, goetzuur
 Bamboespruiten
 Doperwten
 Kapucijners
 Kidneybonen
 Kikkererwten
 Linzen
 Mais
- Rode biet
 Pastinaak
 Rodekool, glas of blik
 Schorseneer
 Spruitjes
 Uien
 Witte of bruine bonen
 Wortelen
 Zilverui, goetzuur

Vlees-, vis- en vegawijzer

vanaf fase 2

mag je vlees, vis en vleesvervangers nuttigen
tijdens jouw dieet



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 fruit nuttigen
tijdens jouw dieet

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. Fruit uit blik bevat namelijk te veel suikers.

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
Frambosen	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
Guaave	1 halve	1,5 stuks	Watermeloen	60g	215g
Honing meloen	80g	250g	Zwarte bessen	110g	215g
Kaki/sharonfruit	niet toegestaan	1 halve			

Eetschema's



Wanneer je gaat starten met het koolhydraatarme dieet, kun je ervoor kiezen om een startpakket of losse producten te bestellen. Bij een startpakket ontvang je precies de producten die je nodig hebt voor één, twee, of vier weken diëten én een leuke korting! De startpakketten gaan uit van vijf Protislank producten per dag. Indien je 4 of 6 producten per dag nodig hebt, raden we aan om een product weg te laten of toe te voegen.

Je kunt er ook voor kiezen om losse producten te bestellen. Zorg ervoor dat je een duidelijk schema maakt van wat je gaat eten per dag. Als je hier hulp bij nodig hebt, mag je dit altijd aangeven zodat wij je hierbij kunnen helpen.

Voor de startpakketten hebben we handige weekschema's voor je opgesteld, zodat je precies weet wat je elke dag kunt eten. De startpakketten bestaan uit mixdoosjes en enkele losse producten. In het schema kun je zien uit welk doosje je een product mag kiezen. Je mag telkens zelf kiezen welk product je uit deze categorie neemt.

Per startpakket volg je het eetschema op een andere manier:

Startpakket

Eetschema

Startpakket 7 dagen

Volg het schema voor het 7-daags pakket

Power Startpakket 7 dagen

Volg het schema voor het 7-daags powerpakket

Startpakket 10 dagen

Combineer de schema's voor de 7-daagse pakketten

Startpakket 14 dagen

Volg eerst het schema van het 7-daags pakket en daarna het schema voor het 7-daags powerpakket

Startpakket 28 dagen

Volg het schema zoals het 14-daags pakket 2 keer

Bij de 7-daagse pakketten en het 10-daags pakket ontvang je één shakebeker en bij het 14-daags en 28-daags pakket ontvang je 2 shakebekers. Als extraatje ontvang je bij het 28-daags pakket ook nog fatburnersticks om op natuurlijke wijze jouw vetverbranding een flinke boost te geven!

Eetschema Startpakket 7 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cacao	89	18	1,9
Lunch	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	202	14,6	12
Totaal		772	82,1	33,9

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cappuccino	89	17,5	3,3
Lunch	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	202	14,6	12
Totaal		772	81,6	33,9

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
Lunch	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	202	14,6	12
Totaal		776	81,9	34,9

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
Lunch	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Kant-en-klaar maaltijd	193	34,4	6,4
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips naar keuze	118	13	6,3
Totaal		742	96,9	32,7

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
Lunch	Kant-en-klaar pakje/flesje	97	15	1,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips naar keuze	118	13	6,3
Totaal		646	77,5	28,2

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
Lunch	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	202	14,6	12
Totaal		726	81,9	34,9

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet naar keuze	91	17,7	2,1
Lunch	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd naar keuze	110	13,6	8,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	202	14,6	12
Totaal		726	81,9	34,9

Eetschema Power Startpakket 7 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	194	14,9	12,9
Totaal		708	80,8	35,3

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Kant-en-klare maaltijd	193	34,4	6,4
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips naar keuze	118	13	6,3
Totaal		733	95,5	32,2

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Kant-en-klaar pakje/flesje	97	15	1,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	194	14,9	12,9
Totaal		713	78	34,3

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Pannenkoek	95	15,1	4,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	194	14,9	12,9
Totaal		711	78,1	37,3

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips naar keuze	118	13	6,3
Totaal		633	78,9	28,7

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	194	14,9	12,9
Totaal		709	80,8	35,3

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt naar keuze	124	15,3	7,6
Lunch	Soep naar keuze	87	16,7	3,1
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep naar keuze	131	12,5	2,8
Diner	Pudding/shake naar keuze	93	17,8	2,9
	200g groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel naar keuze	194	14,9	12,9
Totaal		709	80,8	35,3

Tips & trucs

Moeite met het dieet of last van honger?

Net 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. Op pagina 3 kun je jouw eiwitbehoefte berekenen.

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.

Spierkrampen

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.

Slechte adem

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

Obstipatie

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
- Hypokaliaemie
- Fenylketonurie
- Kankerpatiënt
- Zwanger of borstvoeding

.....

Contact

Heb je vragen tijdens het dieet?

Bel, e-mail of chat dan gerust met ons! Ons team staat klaar om jouw vragen te beantwoorden.



Maandag tot en met vrijdag van 09:00 - 22:00 uur
Zaterdag van 11:00 - 17:00 uur
Zondag van 12:00 - 17:00 uur



+31 (0) 223 630233



klantenservice@protislank.nl
klantenservice@protislank.be



Chat met ons via onze website
www.protislank.nl / www.protislank.be

Volg ons op social media!

Via onze social media kanalen delen wij recepten, tips en informatieve blogs!



/protislank



@protislank

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

Wees als eerste op de hoogte van onze aanbiedingen!



Schrijf je in voor onze nieuwsbrief via onze website
en ontvang direct **5% korting**.



Meer informatie

vind je op

onze website!