



# Algemene richtlijnen

Proteïne dieet en eiwitdieet

# Algemene richtlijnen

---

Ben je begonnen aan het proteïne dieet of eiwitdieet of wil je extra informatie? Hieronder volgen de algemene richtlijnen.

## Voordelen van Protislank

- Per dag mag je ongeveer 45 gram koolhydraten nuttigen. Tel hiervoor alle koolhydraten van ieder eetmoment bij elkaar op. Het is belangrijk dat je hier niet overheen gaat, maar er ook niet onder gaat zitten;
- Eet dagelijks 250-500 gram groenten;
- Drink voldoende water per dag. Minimaal 1,5 - 2 liter. Denk hierbij aan thee, water, koffie, maar geen alcohol en suikerhoudende dranken;
- Eet om de 2 - 4 uur;
- Zorg ervoor dat je dagelijks 30 minuten beweegt. Denk hierbij aan wandelen of fietsen. Intensief trainen raden wij af in fase 1;
- Aanvullend: 1 multivitamine stick per dag;
- Aanvullend: 1 Protislank kalium tablet per dag;
- Tip: nuttig 1 eetlepel olijfolie per dag om de stoelgang op gang te houden. De olijfolie kun je bijvoorbeeld door je salade of groenten mengen;
- Groenten mag je eten vanaf fase 1. Zie hiervoor de groentewijzer;
- Kruiden en extra's mag je eten vanaf fase 1. Zie hiervoor de kruiden- en extra's wijzer;
- Vlees- en vis mag je eten vanaf fase 2. Zie hiervoor de vlees- en viswijzer;
- Fruit mag je eten vanaf fase 3. Zie hiervoor de fruitwijzer.

Is er iets niet duidelijk of wil je graag nog extra informatie? Neem dan contact met ons op via onze klantenservice: [klantenservice@protislank.nl](mailto:klantenservice@protislank.nl) of +31 (0) 223 - 63 02 33.