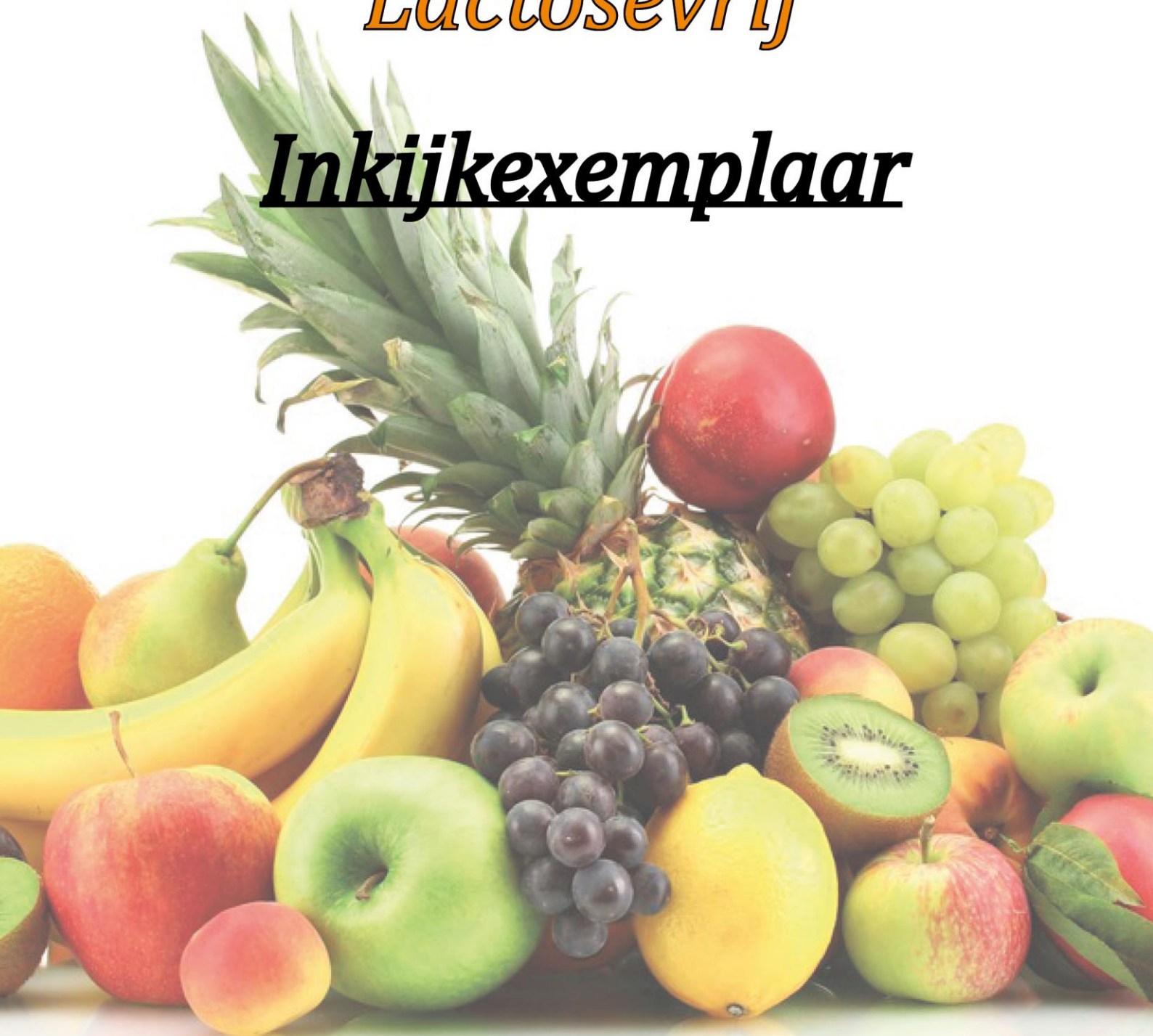


Variatielijst

Lactosevrij

Inkijkexemplaar



Inleiding

Gefeliciteerd met je nieuwe aankoop.

In deze variatielijst vind je 60 heerlijke variaties die je kunt inzetten als vervanging voor een kleine maaltijd. Dat kan zijn als vervanging voor je ontbijt, je lunch of als groot tussendoortje. Met het grote tussendoortje bedoel ik maaltijd twee, vier of zes van je voedingsschema.

Ben je bezig met afvallen?

Let dan op de calorieën die ik bij elke variatie heb gezet. Deze variatielijst start met het laagst aantal calorieën en loopt op naar steeds meer calorieën.

Hoe weet je welke variaties voor jou geschikt zijn?

Kijk in je voedingsschema hoeveel calorieën je mag hebben bij je ontbijt bijvoorbeeld. Staat daar 300 calorieën? Kies dan als vervanging een variatie met ongeveer 300 calorieën.

Op deze manier houd je je calorie-inname hetzelfde.

Wil je voller zitten van je variatie?

Neem dan een eiwitshake erbij. Je zit direct voller én je krijgt veel magere eiwitten binnen. Dat is handig bij het afvallen omdat je dan je spieren beter kunt behouden. Een eiwitshake met 28 gram poeder en water bevat 100 calorieën.

Je kunt ook eens een variatie uitproberen die meer calorieën bevat. Het leven moet ook leuk zijn, vind ik! En in je voedingsschema heb ik rekening gehouden met af en toe een extraatje. Leuk voor in het weekend bijvoorbeeld.

Eet smakelijk :)

Welke variaties vind jij het lekkerst? Stuur me gerust een mailtje op bob@mijnvoedingsplan.nl. Ik vind het leuk om van je te horen.

Groetjes,

Bob



Eiwit omelet met groente

Kcal	120
KH	5 g
E	12 g
V	5 g

Ingrediënten:

- 100 g ei-eiwitten
- 100 g fijne soepgroente
- ½ el vloeibare dieetmargarine

Doe de olie in een koekenpan en gaar hier de groente in. Voeg vervolgens de ei-eiwitten toe aan de groente. Laat de omelet langzaam garen met een deksel op de pan.



Tip:

Deze omelet is ook lekker met reepjes kip of kalkoenfilet erdoor.

Gevulde wrap met humus

Kcal	217
KH	24 g
E	10 g
V	8 g

Ingrediënten:

- 1 meergranen wrap
- 20 g humus
- 2 plakjes kalkoenfilet
- 50 g komkommer (in reepjes)

Smeer de humus op de wrap en leg hier vervolgens de plakjes kipfilet overheen. Snij dan de komkommer in reepjes en rol de wrap op.



Tip:
Voeg hier ook eens zongedroogde tomaatjes aan toe.