



LOW CALORIE DIET

10

DAGEN LANG
2 MAALTIJD-
VERVANGERS PER DAG
VOOR **GEWICHTS-
VERLIES**



BODY&FIT

GROENE SMOOTHIE

Maak van je Low Calorie Meal in een handomdraai een groene smoothie! Healthy en ook nog eens heel lekker. Doe één dosering Low Calorie Meal in de blender samen met 250 ml water, 2 handjes spinazie, 1 banaan en een scheutje verse citroensap. Even blenden en klaar! Serveer in een glas met een rietje.



Gebruik **Natural Flavouring** om je bakje kwark een heerlijke smaak te geven.

WIL JE AFSLANKEN? OF JE CALORIEËN CONTROLEREN EN TOCH DE AANBEVOLEN VITAMINES, VOEDINGS- EN BOUWSTOFFEN BINNENKRIJGEN? DE VERVANGING VAN TWEE DAGELIJKSE MAALTIJDEN VAN EEN ENERGIEBEPERKT DIEET DOOR LOW CALORIE SHAKES OF REPEN DRAAGT BIJ TOT GEWICHTSVERLIES.*



*Bron: Gezondheids Consumentenbond, juni 2016

LOW CALORIE MEAL

Low Calorie Meal is een complete maaltijdvervanger en bijzonder handig in gebruik. Uit onderzoek* van de Consumentenbond, waar maar liefst 31 verschillende maaltijdvervangers zijn getest, is de Low Calorie Meal van Body & Fit als de absolute nummer 1 maaltijdvervanger voor gewichtsverlies uit de test gekomen.

KENMERKEN LOW CALORIE MEAL

- Complete maaltijdvervanger
- Laag in calorieën en bron van voedingsvezels
- Uniek: 0 toegevoegde suikers
- Hoog in eiwitten: 23 gram eiwit per dosering
- Per shake 33,3% RI vitamines en mineralen van A t/m Z

LOW CALORIE BAR

Low Calorie Bar is een complete maaltijdvervanger die laag in calorieën is en alle voedingsstoffen, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen bevat die je nodig hebt. Low Calorie Bar is jouw ultieme maaltijdvervanger reep voor gewichtsbeheersing en past uitstekend in een caloriearm dieet.

KENMERKEN LOW CALORIE BAR

- Volwaardige maaltijdvervanger in handige reep
- Bron van vezels en laag in calorieën: 205 kcal per reep
- Ideaal in elk dieet, bewuste levensstijl en voor sporters
- Maar liefst 14 gram eiwit per reep
- Per reep 30% RI vitamines en mineralen van A t/m Z



LOW CALORIE PANCAKE MIX











Met de Low Calorie Pancake Mix maak je in een handomdraai heerlijke pannenkoeken. Met hoogwaardig eiwit, vitamines en mineralen van A t/m Z, voedingsvezels en een waanzinnig lekkere smaak. De Low Calorie Pancakes zijn ideaal als ontbijt, lunch, avondeten of wanneer jij maar wilt!



KENMERKEN LOW CALORIE PANCAKE MIX

- Maaltijdvervanger pannenkoeken voor gewichtsverlies*
- Laag in calorieën, suikerarm en hoog in vezels
- Bevat maar liefst 20 gram hoogwaardig eiwit
- Per portie 33,3% RI vitamines en mineralen van A t/m Z
- Lekker als ontbijt, lunch, avondeten of tussendoortje

DAG 1-5 LOW CALORIE DIET

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5
ONTBIJT	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal
TUSSEN-DOOR	Bakje druiven	2 Superfood-wafels met hummus en tomaat	1 banaan	Bakje magere kwark	2 Superfood-wafels met hüttenkäse en tomaat
LUNCH	 Low Calorie Bar + 1 appel	Salade met gerookte kip, mango en hüttenkäse	 Low Calorie Bar + 1 peer	Salade met tonijn, komkommer, tomaat en 1 el hummus	Bakje magere kwark met 1 stuk fruit en handje noten
TUSSEN-DOOR	2 Superfood-wafels met Pindapasta	Handje ongezouten noten	2 Superfood-wafels met 1 gekookt ei en 2 el guacamole	Bleekselderij met hummus dip	2 gekookte eieren
AVOND-ETEN	1 Smart wrap of meer-granen wrap met kip en groente	 Low Calorie Pancakes met tonijn en komkommer	Gegrilde zalm met broccoli	 Low Calorie Meal met bieten en aardbeien	 Low Calorie Pancakes <i>(zie recept op de volgende pagina)</i>
TUSSEN-DOOR	Bakje magere kwark met Natural Flavouring	3 dadels	Bakje magere kwark met Natural Flavouring	Bakje druiven	Bakje magere kwark met 1 appel en kaneel

GEVULDE PROTEIN PANCAKE MET GUACAMOLE EN KIKKERERWTEN

Bereid de Low Calorie Pancakes zoals aangegeven op de verpakking. Snijd ondertussen **50 gram broccoli** in roosjes en kook beetgaar in 7 minuten. Besmeer de pannenkoeken met **2 el guacamole** en beleg met **4 plakjes kipfilet**, gekookte broccoli, **25 gram kikkererwten** en breng op smaak met zout en peper. Bon appetit!

Tip!

Zorg dat je voldoende vezels eet en water drinkt gedurende de dag. Zo heb je een verzadigd gevoel en kan je het Low Calorie Diet beter volhouden.

A SALAD A DAY...

Maak in een handomdraai een heerlijk, vullende lunchsalade van bijvoorbeeld **75 gram gemengde sla** met **80 gram gerookte kipfilet**, een **halve avocado**, een aantal **tomaatjes**, **gesneden komkommer** en **hüttenkäse**. Even mengen en breng op smaak met **zout** en **peper**.











Et voilà, klaar is je heerlijke groene lunch!



Tip!

Fruit in een salade zorgt voor een verrassend frisse smaakexplosie. Kies bijvoorbeeld voor mango, aardbeien, druiven of stukjes appel.

DAG 6-10 LOW CALORIE DIET

	DAG 6	DAG 7	DAG 8	DAG 9	DAG 10
ONTBIJT	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar
TUSSEN-DOOR	Handje ongezouten noten	2 Superfood-wafels met Pindapasta	1 peer	Cherry-of snack-tomaten	1 banaan met 1 el Pindapasta
LUNCH	Salade met aardbeien, komkommer, geitenkaas en balsamicoazijn	 Low Calorie Bar + peer	Salade met kipfilet, avocado en komkommer	3 superfood-wafels met ½ avocado en 2 gekookte eieren	Salade met tonijn, tomaat en hüttenkäse
TUSSEN-DOOR	2 Superfood-wafels met hummus en radijs	Bakje kwark + kaneel en rozijnen	Wortels met hummus dip	Handje ongezouten noten	2 Superfood-wafels met 1 el hummus en 1 gekookt ei
AVOND-ETEN	 Low Calorie Pancakes met ananas, rucola en ham	Courgette pasta met 2 el roomkaas, bosui, gamba's en cherry-tomaten	 Low Calorie Meal met aardbeien en limoen	 Low Calorie Pancakes met spinazie en hüttenkäse	 Low Calorie Meal met boerenkool en peer
TUSSEN-DOOR	Bakje magere kwark met Natural Flavouring	1 banaan	Bakje magere kwark met Natural Flavouring	3 dadels	Bakje magere kwark met Natural Flavouring

HEB JE VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP:



**BEL ONS
0513-683068**



**LIVE CHAT VIA
BODYENFITSHOP.NL**

BODY&FIT[®]

WWW.BODYENFITSHOP.NL

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, vervalsing op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van Low Calorie Diet van Body & Fit is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit.

Low Calorie Diet van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens. Evenmin is Body & Fit verantwoordelijk voor handelingen die mogelijk voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.