

# Fase 3 De opbouw fase

Per dag:	<input type="checkbox"/> 2 Zakjes
	<input type="checkbox"/> 1 Reep (optie)
	<input type="checkbox"/> Vitaminen
	<input type="checkbox"/> Calcium
	<input type="checkbox"/> Kalium
	<input type="checkbox"/> Mineralencomplex
	<input type="checkbox"/> Magnesium
	(aan te kruisen door de arts)

## Belangrijk:

1 zakje minder is niet toegelaten anders verlies van spiermassa.

## Dranken:

2 liter per dag verplicht: liefst water (plat of bruis), eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light). Koffie of thee zonder melk of suiker.

## Verboden:

Alcohol, gezoete dranken, (magere) melk.

## Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, Citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (geen zakjes gemengde kruiden).
- Max. 2 Soeplepels olie per dag, (zonnebloemolie, olijfolie) best van eerste persing.
- Gedroogde ajuin, sjalotten. Look met mate.
- Mager bouillonblokje.
- Bij de zoete gerechten water eventueel vervangen door soja melk 0% suiker 0% vet.

### *fase 3: brood is opnieuw toegelaten.*

- U nadert nu uw streefgewicht, maar fase 3 en 4 zijn even belangrijk als de vorige fasen. Blijvend resultaat van uw dieet hangt er van af of u fase 3 en 4 nauwgezet volgt.
- Groenten zijn heel de dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
- Suiker is verboden, zoetmiddelen zijn toegestaan. Gewichtsverlies 500gr - 1kg /week.

## Toegelaten Groenten

Alle soorten sla (Groene sla, Ijsbergsla, Rode sla, Icebergsla, Notensla) – Tuinkers – Spinazie – Champignons – Komkommer (krul)Andijvie – Radijs – Augurken (best op azijn) – Bloemkool – Witte kool – Witloof – Asperges – Broccoli – Chinese kool Courgette – Snijboontjes – Zuurkool – Selder – Peterselie – Chinese kool – Sojascheuten – Waterkers.

## Beperken tot 200 gr per dag

Aubergine – Prei – Tomaten – Knolselder – Linzen – Paprika – Extra fijne Prinsessenbonen Boterbonen – Raap – Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Kerstomaten – Groene kool – Rode kool (rauw) – Schorseneren.

## Te vermijden:

Erwten – Kervel – Kikkererwten – Mais – Olijven – Pijnboompitten Rode biet – Spruitjes – Ajuin – Witte bonen.

## 1 MAALTIJD MET VIS / CHARCUTERIE / VLEES/ ZUIVEL: groenten met 1 van deze:

120gr: mager vlees <5% vet: Duif, Filet de Saxe, Kalkoen, Kalfsfilet, Kippenwit, Konijn, Paardenfilet, Rundsvlees, Struisvogel.

OF 150gr: Garnalen, Mosselen, Krab, Kreeft, Oesters, Witte vis, Scampi's, Tonijn in eigen nat.

OF 2 eieren, OF 1 ei + 1 natuuryoghurt 0% OF 100gr magere platte kaas en 2 potjes natuuryoghurt OF 300gr platte kaas. (kaas of yoghurt zonder Vet/suiker of fruit, max. 5gr Koolhydraten/100gr)

### >> 1 MAALTIJD MET BROOD EN MAGER BELEG:

30 gr brood of stokbrood, met magere charcuterie of light kaas + 125gr yoghurt 0%  
>> 1 STUK FRUIT ( 1 appel, 1/2 banaan, 1 sinaasappel, 1 peer, 2 pruimen, 250gr aardbeien, 1/2meloen, 2 mandarijnen, 1/2 pompelmoes, 100gr ananas ) als tussendoor.

Bereiding: Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep.

Volg het aantal zakjes dat de arts voorschrijft. De groenten zorgen voor de vezels en vermijden constipatie, neem laxatief na 2dagen constipatie.

Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen) maar vermijd intensieve sportinspanningen.

ONTBIJT	TUSSENDOOR	MIDDAG	TUSSENDOOR	AVONDMAAL
BROODMAALTIJD koffie/thee zonder melk of suiker water	1 stuk fruit	1 <sup>ste</sup> zakje toegelaten groenten water	2 <sup>de</sup> zakje eventueel soep	MAALTIJD MET VIS CHARCUTERIE - VLEES + toegelaten groenten

Heel de dag door minstens 2 liter drinken. Soep of groenten mag ook heel de dag door. Vergeet eventuele supplementen niet te nemen.

Volgende afspraak: ..... / ..... / ..... / om ..... h