metabolic balance

VOEDINGS PLAN

voor

Overhandigd door:

Marion Quintarelli-Koning
orthomoleculair therapeut
06 13 00 33 52

Metabolic Balance® is geen dieet, Metabolic Balance® is een op maat gemaakt voedingsconcept.

Wetenschappelijk bewezen, makkelijk en persoonlijk: optimaal op het individu afgestemde levensmiddelen harmoniseren de stofwisseling en behouden deze gezonde balans. Hierdoor verbeteren de bloedwaarden, de levenskwaliteit, het welzijn en het gewicht.

metabolic balance

Uw persoonlijke voedingsplan

IN VIER FASEN

Geachte Mevr. ,

Welkom en hartelijk dank dat u gekozen heeft voor Metabolic Balance®! Met ons wetenschappelijk onderbouwde en op uw persoonlijke gegevens afgestemde voedingsprogramma, willen wij u helpen uw stofwisseling in balans te brengen. Als dit eenmaal is gereguleerd, kan uw levenskwaliteit duidelijk verbeteren – meer energie en uithoudingsvermogen, een diepere slaap en een blijvend gezond gewicht. Verder kunt u merken dat de toegenomen energie u als vanzelf aanzet om meer te bewegen. Als u die impuls krijgt om te bewegen, doe dit dan ook! Misschien heeft u al een favoriete sport, of u ontdekt een rustige duurtraining die u plezierig vindt. Onthoud u vooral dat Metabolic Balance® geen dieet is, Metabolic Balance® is een manier van leven!

U heeft een beslissing genomen waarvoor moed en doorzettingsvermogen nodig is om uw doel te bereiken. Gefeliciteerd! U kunt gerust trots zijn op uzelf dat u deze eerste stap heeft genomen! Geloof ook gedurende deze hele transformatie in uzelf en in uw succes! Met onze begeleiding kunt u uw doel bereiken. Een tip: zoek een kledingstuk uit dat u momenteel het liefste draagt en bewaar het als “ijkpunt”. In plaats van steeds op de weegschaal te staan, kunt u zich verheugen op uw kleiner wordende taille als u af en toe het oude kledingstuk past. Wees blij met uw resultaat!

Voor u ligt uw persoonlijke voedingsplan dat rekening houdt met uw individuele stofwisseling. Gebaseerd op uw persoonlijke gegevens en de uitslag van 36 verschillende bloedwaarden zijn die levensmiddelen uitgekozen die uw hormoonhuishouding en uw stofwisseling in balans kunnen brengen. De natuurlijke levensmiddelen zijn de brandstof voor uw gehele welbevinden. Met de juiste voeding kunt u langer fit en actief zijn en wellicht ook gezond oud worden!

De eerste 14 dagen van de strenge fase van uw Metabolic Balance®-voedingsplan zijn zeer belangrijk voor het reguleren van de stofwisseling. Het is nodig dat u vooral in deze tijd exact de richtlijnen van uw plan opvolgt! Alleen dan geeft u uw lichaam uitsluitend voedingsstoffen die het nu werkelijk nodig heeft en het lichaam niet belasten. Hiermee begint de regulatie van uw stofwisseling, het uiteindelijke doel en unieke kenmerk van ons hele voedingsprogramma. De insulinesecretie komt weer op een normaal niveau, wat een positief effect heeft op alle andere lichaamsprocessen – ook op uw welzijn en uw lichaamsgewicht. En dat zonder jojo-effect!

Ook voor een mentale verandering zijn deze 14 dagen enorm belangrijk. U heeft nu de kans om u van oude eetgewoonten en denkpatronen los te maken, vooruit te kijken en de weg vrij te

maken voor een veranderde levenswijze. U leert weer om naar de signalen van uw lichaam te luisteren en de werkelijke behoefte te herkennen.

Hou vol – het is het waard! Na twee weken vol discipline, kunt u al met trots op uw eerste succes terugkijken. U zult ontdekken dat lang vergeten kennis ineens uw eigen persoonlijke kennis en ervaring wordt – u realiseert u dat u in eerste instantie de specialist bent van uw gezondheid! Metabolic Balance® en uw begeleider moedigen u aan en ondersteunen u op deze weg.

Uw Metabolic Balance®-team

Belangrijk

De juiste ademhaling ondersteunt het ontgiften. Adem meerdere malen per dag frisse lucht heel bewust diep in- en uit.

Uw Metabolic Balance®-begeleider:

Marion Quintarelli-Koning
orthomoleculair therapeut
06 13 00 33 52

Een stofwisselingsprogramma in vier fasen

METABOLIC BALANCE®

Met het stofwisselingsprogramma van Metabolic Balance® wordt uw voeding afgestemd op de behoefte van uw lichaam. Het programma is opgebouwd uit vier fasen, waarbij u steeds dichter bij uw doel komt. Gedurende de eerste 14 dagen van fase 2 gelden zeer strenge voorschriften. Daarom is het belangrijk dat u een goed tijdstip kiest waarop u met uw programma gaat beginnen. Uw begeleider kan u hierbij adviseren.

Gedurende het programma worden de voorschriften wat minder streng en bij de overgang naar fase 3 krijgt u steeds meer speelruimte bij de keuze van uw voeding. Uiteindelijk zullen de regels en voorschriften van het Metabolic Balance®-programma een nieuwe gewoonte worden en kiest u automatisch voeding die voor u en uw lichaam het beste is. Uw voedingsplan is dan enkel nog een hulp ter oriëntatie.

De vier fasen zijn:

FASE 1	VOORBEREIDINGSFASE
doel	Tot rust brengen van de stofwisseling, voorbereiden van het lichaam op de komende verandering in het voedingspatroon, vermijden van hongeraanvallen
start	Een geschikt tijdstip, in overleg met de begeleider afgesproken
duur	twee dagen
Dit is nieuw	Licht verteerbaar voedsel, grondige darmreiniging

FASE 2	STRENGE FASE
doel	Aanpassing van het lichaam aan de verbeterde voedingswijze, in balans brengen van de stofwisseling, waardoor het gewenste gewicht en waarneembare verbetering van de gezondheid worden bereikt.
start	Aansluitend aan de voorbereidingsfase
duur	minstens 14 dagen
Dit is nieuw	De 8 regels van Metabolic Balance® en uw persoonlijke voedingsmiddelenlijst

FASE 3	MINDER STRENGE FASE
doel	Stabiliseren van de stofwisseling en het behouden van uw verbeterde gevoel van welbevinden/gewicht. Langzaamaan loslaten van de voorschriften uit fase 2, in plaats daarvan meer speelruimte voor uw voeding.
start	Overleg met uw begeleider, niet eerder dan 14 dagen na het begin van fase 2
duur	Meerdere weken, tot de veranderde stofwisseling zich heeft gestabiliseerd.
Dit is nieuw	Uitbreiding van de voedingsmiddelenlijst, uitproberen van andere levensmiddelen en hoeveelheden die niet in de lijst staan vermeld ("trial and error"), de mogelijkheid van sjoemelmaaltijden.

FASE 4	FASE VAN GEWICHTSBEHOUD
doel	Normale dagelijkse leven met inachtneming van de 8 regels, blijvend behoud van gebalanceerde stofwisseling, gezondheid en welzijn.
start	Aansluitend aan fase 3, in overleg met uw begeleider
duur	onbeperkte duur
Dit is nieuw	Verder loslaten van de voorschriften van het plan

fase 1: voorbereidingsfase

METABOLIC BALANCE® - DE AFZONDERLIJKE FASEN

In de voorbereidingsfase wordt uw lichaam gedurende twee dagen voorbereid op de omschakeling van uw voedingspatroon. Het is nodig de darm goed te legen, zodat er later geen hongeraanvallen optreden. Eet in deze eerste twee dagen van het Metabolic Balance®-stofwisselingsprogramma alleen licht verteerbaar voedsel, zodat uw lichaam zich kan voorbereiden op de komende verandering in uw voedingspatroon.

BELANGRIJK

Op de eerste dag van de voorbereidingsfase adviseren wij u om een ondersteunend middel te gebruiken, waardoor de darm wordt geleegd. Uw begeleider kan u advies geven over de verschillende mogelijkheden, zoals bijvoorbeeld magnesiumsulfaat, klysma of colonhydrotherapie.

Voor beide dagen van de voorbereidingsfase geldt:

`s ochtends Een halve portie van wat u normaal eet, bijvoorbeeld één boterham met beleg in plaats van twee

`s middags Groentesoep (tot maximaal 500 g verse of diepvries groente, gepureerd of grof gesneden – géén kant en klare soep uit een pakje of blik), 1 appel

`s avonds tot 500 g (vers gewogen) gekookte, gestoomde of rauwe groente of salade, met kruiden op smaak gebracht: geen kant en klare kruidenmix en geen toevoegingen als olie of azijn, e.d.

Als alternatief – naar keuze ook per dag af te wisselen – kunt u een dag lang één levensmiddel eten, bijvoorbeeld aardappelen, groente of rijst.

U kunt de groente rauw, gestoomd of gekookt eten of gepureerd als smoothie drinken. De rijst of de aardappelen mag u alleen in water koken. U kunt zoveel verse kruiden gebruiken als gewenst, maar geen boter of olie. Als u rijst eet, mag u ook appelmoes nemen: 2 eetlepels per maaltijd, zonder suiker.

U hoeft niet per se de genoemde hoeveelheid te eten. Als u genoeg heeft na het eten van een kleinere portie kunt u het daarbij laten.

Alle genoemde gewichten hebben betrekking op het rauw gewogen gewicht.

Fruitdag	tot maximaal 1 kg fruit, over drie maaltijden verdeeld

Groentedag	tot maximaal 1.5 kg groente over drie maaltijden verdeeld

Aardappeldag	tot 1,5 kg aardappelen, verdeeld over drie maaltijden.

Rijstdag	tot 200 g volkorenrijst/zilvervliesrijst over drie maaltijden verdeeld

De 8 regels

METABOLIC BALANCE®

Regel 1:	Neem dagelijks drie maaltijden: in de strenge fase niet meer, niet minder en niets anders dan uw persoonlijke plan voorschrijft.
Regel 2:	Tussen het einde van de ene maaltijd en het begin van de volgende maaltijd dient u minstens 5 uur pauze te houden.
Regel 3:	Elke maaltijd dient niet langer dan 60 minuten te duren.
Regel 4:	Begin elke maaltijd met een of twee happen van de eiwitportie.
Regel 5:	Eet per maaltijd slechts een eiwitsoort en neem per dag elke maaltijd een andere eiwitsoort.
Regel 6:	Na 21.00 uur niets meer eten.
Regel 7:	Drink verdeeld over de dag de voor u berekende hoeveelheid water. (vuistregel: 35 ml water per kg lichaamsgewicht.)
Regel 8:	Eet het voor u geschikte fruit (o.a. dagelijks een appel) tijdens de maaltijd of erna als dessert.

fase 2: Strenge fase

METABOLIC BALANCE® - DE AFZONDERLIJKE FASEN

In fase 2, de strenge fase, blijft u tot u uw doel heeft bereikt, maar minstens 14 dagen.

Vanaf fase 2 gelden de 8 regels. Zorg dat u ze de eerste 14 dagen heel nauwkeurig opvolgt en gebruik uitsluitend levensmiddelen van uw persoonlijke voedingsmiddelenlijst in de aangegeven hoeveelheden. Voeg in de eerste twee weken geen olie of vet aan de maaltijd toe. Voor het bereiden van de maaltijd kunt u antiaanbakpannen gebruiken, braadzakken, een Römertopf, Chinees stoommandje of ook een contactgrill. Sudderen of stomen kunt u in water of (zelfgemaakte) groentebouillon (zonder suiker of toevoegingen).

BELANGRIJK

Als u langer dan 14 dagen in de strenge fase blijft, moet u gezonde, koudgeperste olie aan de maaltijd toevoegen. Wij adviseren per dag minstens drie eetlepels olie met een hoog gehalte aan omega-3 vetzuren, bijvoorbeeld: lijnzaad-, koolzaad-, hennep- of walnotenolie. Uw begeleider kan u hierin adviseren.

Uw maaltijdplanning kunt u vanaf nu gebruiken als de basis waarmee u uw eigen keuze maakt uit uw persoonlijke voedingsmiddelenlijst en uw aanvullende lijst. Als u de hele bandbreedte van uw lijst gebruikt, zorgt u voor voldoende afwisseling. Let ook op de aanvullende informatie bij uw voedingsmiddelenlijst. Ideeën voor het bereiden van de maaltijd krijgt u van uw begeleider en bij de besloten groep op Facebook. Uw begeleider kan u voor deze groep aanmelden of u zoekt op Facebook naar Metabolic Balance Nederland Deelnemers.

De gegeven voorstellen voor ontbijt, lunch en diner zoals aangegeven zijn de keuzes voor een dag. Als u de voorstellen voor lunch en diner van een dag wilt wisselen, kunt u dat gerust doen. U dient dan wel rekening te houden met de hoeveelheden: als u de lunch naar de avond verplaatst, dient u 10 g meer te nemen van zowel de eiwitten als de koolhydraten. Als u het voorstel voor het diner ‘s middags wilt eten, trekt u 10 g van de aangegeven hoeveelheid af. Er staat bijvoorbeeld voor de lunch 115 g vis en voor het diner 80 g kaas. Als u dit wilt omwisselen, neemt u voor de lunch 70 g kaas en ‘s avonds 125 g vis met de juiste hoeveelheid koolhydraten.

Tijdens fase 2 stelt uw stofwisseling zich in op de verbeterde voedingswijze – en u stelt zich vooral mentaal in op uw nieuwe manier van leven, waar u bewust voor heeft gekozen. Richt u in deze belangrijke fase vooral op uzelf. Let op de behoeften en signalen van uw lichaam en neem

voldoende tijd om de veranderingen op te merken. Geniet van het goede gevoel dat u krijgt nu u oude, ongezonde gewoontes vervangt door nieuwe en gezonde!

Treed met plezier uw nieuwe leefstijl tegemoet! Eet met aandacht en geniet van de levensmiddelen die het best geschikt zijn voor uw lichaam – uw middel om te leven! U zult snel merken dat Metabolic Balance® ondanks enkele beperkingen niet gaat over "niets meer mogen eten", maar veel meer over focus op de essentie. Wellicht ontdekt u door Metabolic Balance® ook nieuwe levensmiddelen en bereidingswijzen, die u tot nu toe uit gewoonte nog nooit had geprobeerd. U zult zien: u geniet van een verscheidenheid aan eten en krijgt een verzadigd gevoel!
Om niet te worden afgeleid van uw doel, is het goed om tijdens de strenge fase verleidelijke situaties te vermijden, zoals familiefeesten of uitnodigingen om uit eten te gaan. Ook een te grote fysieke of psychische belasting kan een negatieve invloed hebben op uw doorzettingsvermogen. Kies in plaats van veel sport, liever voor mentale fitness! Besteed tijd en liefdevolle aandacht aan uw lichaam, kom tot rust en geef uw lichaam tijd voor de zelfregulatie.

Let ook op uw omgeving. Krijgt u van uw familie en vrienden ondersteuning of wordt u eerder tegengewerkt? Praat in het laatste geval met ze of blijf bij deze groep vandaan.

Na de eerste twee weken van de strenge fase kunt u toegeven aan uw verhoogde bewegingsdrang. Bouw beweging in uw dagelijkse routine in, zodat uw stofwisseling wordt verhoogd en geniet van uw herwonnen energie! Als de strenge fase langer dan 14 dagen duurt, overleg dan met uw begeleider hoe u het beste sport kunt combineren met uw voedingsplan.

Het bijhouden van uw persoonlijke veranderingen kan u helpen om uw voortgang duidelijk in beeld te brengen. U kunt bijvoorbeeld naast de tabel in uw voedingsplan in een schrift of als blog op uw Facebookpagina alle lichamelijke veranderingen noteren. U kunt uzelf twee vragen stellen: Wat was moeilijk vandaag? Wat was er goed vandaag? En prijs uzelf voor uw inspanningen en het eerste succes dat u heeft bereikt. Hoe klein de stap naar de positieve verandering ook is, het is de eerste stap van een groot succes!

Als de stofwisseling wordt aangepast, kan uw lichaam in het begin, al komt het niet vaak voor, reageren met lichte hoofpijn, duizeligheid, huidproblemen of spijsverteringsproblemen. Deze klachten zullen normaal gesproken binnen enkele dagen afnemen. Als u twijfelt, neem dan contact op met uw begeleider.

fase 2: Strenge fase

Zodra de eerste 14 dagen van de strenge fase achter u liggen, mag u voor de eerste keer sjoemelen. Zorg ervoor dat u uzelf niet verbiedt te genieten, anders kan lichte trek gemakkelijk omslaan in vraatzucht. Dus als u zin heeft in een stukje bittere chocolade of iets hartigs, geniet hier dan met uw volle aandacht van. Ook als er aanleiding is voor een sjoemelmaaltijd, zoals tijdens een vakantie of op een familiefeest, is er niets op tegen om een uitzondering te maken – vooropgesteld dat u de richtlijnen de eerste 14 dagen strikt heeft gevolgd. Houd u aan de aanwijzingen voor de sjoemelmaaltijd bij fase 3 en keer daarna naar fase 2 terug.

Geniet van uw veranderde eetgewoonten: langzaam, genietend, bewust. U zult verrast zijn hoe efficiënt uw plan u ondersteunt in uw besluit en u met uw doorzettingsvermogen naar het succes leidt!

maaltijdplanning

VOOR

VOORSTEL 1

ontbijt
55 g kaas
80 g sla
fruit
brood

5 u

lunch
125 g gevogelte
125 g groente
fruit
brood

5 u

diner
135 g vis
135 g sla
fruit
brood

VOORSTEL 2

ontbijt
195 g yoghurt
fruit
brood

5 u

lunch
135 g paddenstoelen (eiwit)
125 g sla
fruit
brood

5 u

diner
80 g peulvruchten
135 g sla
fruit
brood

VOORSTEL 3

ontbijt
2 eieren
80 g groente
fruit
brood

5 u

lunch
80 g tofoe
125 g sla
fruit
brood

5 u

diner
135 g vlees
135 g groente
fruit
brood

Einde uiterlijk om 21.00 uur

Persoonlijke voedingsmiddelenlijst - eiwitten

VOOR

VIS	bokking, bot, forel, pangasius, roodbaarsfilet, victoria baars, wijting filet, zeetong, zeewolf
ZEEVRUCHTEN	oesters
YOGHURT	yoghurt-naturel 3,5%
VLEES	biefstuk, gekookte ham, hert, kalfsvlees, lamsvlees, ossenhaas, varkensfilet
GEVOGELTE	kalkoenfilet, kipfilet
KAAS	buffelmozzarella, feta (van schapenmelk), Limburger (tot 20%), mozzarella
PEUL-VRUCHTEN	beluga linzen, gele linzen, kikkererwten, limabonen, mungbonen, witte bonen, zwarte oogbonen
PADDEN-STOELEN (EIWIT)	oesterzwammen, shiitake

fase 2: Strenge fase

	TOFOE	U kunt tofoe uitzoeken die u het lekkerst vindt: gerookt, stevig, of zacht als zijde.
	EIEREN	U mag 2 tot 3 eieren per week.

Persoonlijke voedingsmiddelenlijst - koolhydraten

VOOR

	GROENTE	aubergine, augurk, avocado, broccoli, courgette, eekhoorntjesbrood, knolselderij, koolrabi, mierikswortel, oranje paprika, peterselie (wortel en blad), rammenas, rode kool, romanesco (groen gekleurde bloemkoolsoort), savooiekool, schorseneren, sperziebonen, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaten, tuinkers, uien, witte asperges, wortels, zuurkool, zwarte olijven Eet u a.u.b. slechts 2x per week tomaten.
	SLA	andijviesla, ijsbergsla, komkommer, kropsla, lollo rosso, paardenbloembladeren, radicchio (rode sla), romanasla, veldsla
	BROOD	volkoren roggeknäckebröd
	FRUIT	abrikozen (120 g), appel (1), bosbessen (100 g), Cantaloupe meloen (120 g), frambozen (100 g), mandarijn (1), mango (160 g), nectarine (1), papaja (180 g), watermeloen (180 g)

Aanvullende informatie bij het voedingsplan

VOOR

WATER	Wij raden u aan dagelijks de voor u berekende hoeveelheid water te drinken: 3l water. Dit ondersteunt de afvoer van afvalstoffen en versnelt de regulatie van de stofwisseling.
EIEREN	U mag 2 tot 3 eieren per week. U kunt de eieren op verschillende manieren bereiden, bijvoorbeeld gekookt, als roerei, spiegelei, omelet of een gepocheerd ei.
MANDELADE (AMANDELMIX)	Een ander heerlijk alternatief voor het ontbijt is Mandelade (Duits voor amandel is Mandel). U kunt deze mogelijkheid ook toepassen als u geen noten of zaden in uw voorstel heeft. Mandelade is gemakkelijk klaar te maken. Benodigdheden: 30 g amandelen en 20 g zonnebloempitten Zet de amandelen en zonnebloempitten een nacht in de week. Pureer ze de volgende morgen. Mix er een kleingesneden of geraspte appel door en breng het op smaak met kaneel of munt. Smakelijk eten!
GROENTE	U kunt de groente het beste beetgaar of rauw (afhankelijk van de groente) eten. U kunt ook diepvriesgroente eten, als er geen toevoegingen in zitten. Vanzelfsprekend kunt u diverse soorten groente en salade mengen, afhankelijk van uw voorkeur en het jaargetijde.
KRUIDEN EN SPECERIJEN	Gebruik verse of gedroogde kruiden in normale hoeveelheden om uw maaltijden op smaak te brengen. Voor een salade dressing kunt u een eetlepel appelazijn of pure balsamicoazijn gebruiken, maar geen olie gedurende de eerste 14 dagen van de strenge fase.

	BROOD	Let op: de maximale hoeveelheid knäckebröd is 3 volkoren roggeknäckebröd per dag. Een roggeknäckebröd (10 g) komt qua voedingswaarde overeen met een snee volkoren roggebrood (25 g). U kunt knäckebröd afwisselen met brood, maar u hoeft geen brood te eten als u dat niet wilt.
	FRUIT	Eet elke dag een middelgrote, lichtzure appel. Daarnaast kunt u per dag twee andere soorten fruit uit uw fruitlijst eten, bij de maaltijd. Het beste kunt u appels van een oud ras kopen, zoals bijvoorbeeld Boskoop, Goudreinet, Cox. Als het fruit dat op uw lijst staat momenteel niet vers te verkrijgen is, kunt u ook fruit uit de diepvries kopen. Geen fruit uit blik!
	KOFFIE EN THEE	Trakteer uzelf dagelijks op drie koppen koffie van normale grootte en/of drie koppen zwarte, groene, witte of rooibosthee, die u bij de maaltijd drinkt. Koffie en thee worden zonder suiker, zoetstoffen of melk gedronken.
	ALCOHOL, FRISDRANKEN EN VRUCHTENSAPPEN	In de strenge fase mag u geen alcohol, frisdranken of vruchtensappen gebruiken.
	VITAMINEN	Uw lichaam heeft gedurende de verandering van voedingsgewoonte een verhoogde behoefte aan vitaminen. Door koken wordt de werking van vitaminen verminderd, daarom is het goed om voldoende rauw of licht gestoomd fruit en groente te eten. Overleg met uw begeleider of het raadzaam is in deze periode een multivitamine- en/of mineralenpreparaat te nemen.

Belangrijk

Het voedingsplan en de daarbij behorende voedingsmiddelenlijst zijn speciaal voor u gemaakt, gebaseerd op uw persoonlijke gegevens en bloedwaarden. Bij het doorgeven van het voedingsplan aan andere personen met andere uitgangswaarden, kunnen er verstoringen in hun gezondheid ontstaan. Het kan zijn dat andere personen met dit voedingsplan een bepaalde gewichtsafname resp. –toename kunnen bereiken – een regulering van de individuele stofwisseling kan alleen met een eigen voedingsplan worden bereikt!

inkoophulp fase 2

VOOR

metabolic balance

ontbijt
55 g kaas, 80 g sla, fruit, brood

lunch
125 g gevogelte, 125 g groente, fruit, brood

diner
135 g vis, 135 g sla, fruit, brood

ontbijt
195 g yoghurt, fruit, brood

lunch
135 g paddenstoelen (eiwit), 125 g sla, fruit, brood

diner
80 g peulvruchten, 135 g sla, fruit, brood

ontbijt
2 eieren, 80 g groente, fruit, brood

lunch
80 g tofoe, 125 g sla, fruit, brood

diner
135 g vlees, 135 g groente, fruit, brood

vis	bokking, bot, forel, pangasius, roodbaarsfilet, victoria baars, wijting filet, zeetong, zeewolf
zeevruchten	oesters
yoghurt	yoghurt-naturel 3,5%
vlees	biefstuk, gekookte ham, hert, kalfsvlees, lamsvlees, ossenhaas, varkensfilet
gevogelte	kalkoenfilet, kipfilet
kaas	buffelmozzarella, feta (van schapenmelk), Limburger (tot 20%), mozzarella
peulvruchten	beluga linzen, gele linzen, kikkererwten, limabonen, mungbonen, witte bonen, zwarte oogbonen
paddenstoelen (eiwit)	oesterzwammen, shiitake
tofoe	U kunt tofoe uitzoeken die u het lekkerst vindt: gerookt, stevig, of zacht als zijde.
eieren	U mag 2 tot 3 eieren per week.

groente	aubergine, augurk, avocado, broccoli, courgette, eekhoorntjesbrood, knolselderij, koolrabi, mieriks wortel, oranje paprika, peterselie (wortel en blad), rammenas, rode kool, romanesco (groen gekleurde bloemkoolsoort), savooiekool, schorseneren, sperziebonen, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaten, tuinkers, uien, witte asperges, wortels, zuurkool, zwarte olijven
sla	andijviesla, ijsbergsla, komkommer, kropsla, lollo rosso, paardenbloembladeren, radicchio (rode sla), romanasla, veldsla
brood	volkoren roggeknäckebröd
fruit	abrikozen (120 g), appel (1), bosbessen (100 g), Cantaloupe meloen (120 g), frambozen (100 g), mandarijn (1), mango (160 g), nectarine (1), papaja (180 g), watermeloen (180 g)

Tips van Silvia Bürkle

Metabolic Balance® in het dagelijks leven

- In uw maaltijdplanning wordt altijd uitgegaan van het rauw gewogen gewicht. Als u gekookte peulvruchten gebruikt (uit blik of pot), neemt u twee keer het vermelde gewicht. Bij fruit of groente uit de diepvries houdt u hetzelfde gewicht aan als vermeld. Bevroren vlees, gevogelte of vis moeten voor het bereiden van de maaltijd worden ontdooid. Daar bij het ontdooien water vrijkomt, kunt u in bevroren toestand 25 gram meer afwegen.
- U kunt de maaltijden naar eigen smaak klaarmaken. Varieer met de verschillende bereidingen (bijvoorbeeld stomen, bakken, grillen) en laat u inspireren door de begeleider of de besloten Facebookgroep.
- Omdat u veel moet drinken, moet u normaal zout gebruiken om uw lichaam van goede mineralen te voorzien. Gebruik hiervoor uitsluitend ongeraffineerd zout zonder enige toevoeging, zoals bijvoorbeeld (Keltisch) zeezout, steenzout of zongedroogd zout.
- Om nog meer smaak en afwisseling in uw gerechten te krijgen, kunt u de groente/salade mengen met andere groente. Bijvoorbeeld: weeg 10 g minder spinazie af en vervang het door 10 g uien (als uien op uw persoonlijke lijst staan) of een andere soort groente van uw lijst.
- Gebruik verse of gedroogde kruiden, specerijen of mengsels zonder toevoegingen of suiker, in de normale hoeveelheid. Ook de ogen eten mee! Dek de tafel gezellig en maak uw bord mooi op met verse groene kruiden.
- Heeft u een favoriet restaurant? Bespreek dan uw maaltijdplanning met de chef en laat u door hem verrassen. Zo kunt u toch uit eten gaan en uw voedingsplan volgen!
- Overigens bent u met Metabolic Balance® heel flexibel in uw dagplanning. U kunt de maaltijd van tevoren klaarmaken, meenemen en onderweg koud eten. Ook uw ontbijt kunt u al de avond ervoor klaarzetten, zodat u ‘s ochtends in alle rust van uw ontbijt kunt genieten.

BELANGRIJK Denkt u er aan dat het voedingsplan gemaakt is op basis van uw persoonlijke gegevens en bloedwaarden. Andere personen zullen door het gebruik van uw plan waarschijnlijk niet de gewenste effecten krijgen. In het ergste geval kan hun gezondheid verslechteren, doordat ze niet de voedingsmiddelen eten die voor hen het meest geschikt zijn.

De basisprincipes van de 8 regels

METABOLIC BALANCE®

Regel 1, Regel 2, Regel 3, Regel 6:

Eet per dag drie maaltijden, die elk maximaal een uur duren. Neem na het beëindigen van de maaltijd minstens vijf (hoogstens zeven) uur pauze. Eet zo mogelijk niets meer na 21.00 uur. Ideaal is het om twee keer per week 's nachts een pauze te hebben van 14 uur. In de vijf uur pauze tussen de maaltijden en gedurende de nacht daalt de insulinespiegel tot lage waarden, waardoor vet goed kan worden verbrand. Wanneer u vijf tot zes kleine maaltijden of tussendoortjes eet, blijft de insulinespiegel permanent verhoogd en bouwt het lichaam eerder vet dan spiermassa op! Daarnaast remt een voortdurend verhoogde insulinespiegel de productie van veel hormonen die het lichaam beschermen tegen ontstekingen en ouder worden.

Regel 4:

Begin elke maaltijd met een tot twee happen van de eiwitportie, om de insulinespiegel langdurig te reguleren. Wanneer er in de maag eerst eiwit komt, produceert de pancreas het hormoon glucagon voor de eiwitvertering. Dit hormoon is de antagonist van insuline en remt dus de insulineproductie. Het resultaat: bij een lagere insulinespiegel wordt de vetverbranding gestimuleerd en blijven de gevreesde hongeraanvallen uit.

In uw maaltijdplanning staan de eiwitten (bijvoorbeeld peulvruchten, vis of kaas) in de bovenste rij van uw voorstel.

Regel 5:

Eet per maaltijd slechts een eiwitsoort en neem per dag elke maaltijd een andere eiwitsoort.

In ons lichaam worden de opgenomen eiwitten uit de voeding in het spijsverteringskanaal (door enzymen) afgebroken tot aminozuren. Nadat de aminozuren de darmwand zijn gepasseerd, maakt het lichaam daar weer eiwitten van. Voedingseiwit wordt zo dus lichaamseiwit. Voor onze stofwisseling is echter niet de totale hoeveelheid eiwit van belang, maar ook uit welke aminozuren het voedingseiwit bestaat. Met name de acht essentiële aminozuren zijn van belang. Dit zijn namelijk aminozuren die het lichaam via de voeding moet krijgen, omdat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Hoe meer het voedingseiwit qua samenstelling op het lichaamseiwit lijkt, hoe hoger de zogenaamde biologische waarde is. Deze waarde drukt uit hoeveel eiwit van het levensmiddel in lichaamseiwit kan worden omgezet. Het essentiële aminozuur dat het minst in het voedingseiwit aanwezig is, bepaalt hoeveel voedingseiwit kan worden gebruikt voor het lichaamseiwit. Wanneer verschillende eiwitten worden gecombineerd, wordt de biologische waarde bepaald door het aminozuur dat in totaliteit het laagst aanwezig is. Door het combineren kan de biologische waarde worden verlaagd en ontstaan er meer afvalstoffen, wat tot verzuring van het lichaam kan leiden.

Een ideale verhouding vinden we in eigeel, waar de acht essentiële aminozuren voor 100% gebruikt kunnen worden voor de samenstelling van lichaamseiwitten. Daarom heeft eigeel een biologische waarde van 100. In melk is een van de acht essentiële aminozuren (threonine) slechts voor 91% aanwezig, waardoor ook de andere essentiële aminozuren die in melk zitten slechts voor 91% kunnen worden gebruikt. Melk heeft dus een biologische waarde van 91. Combinaties van eiwitten worden daarom liever vermeden, omdat ze de biologische waarde kunnen verlagen.

Metabolic Balance® gebruikt voornamelijk eiwitten met een hoge biologische waarde (boven de 70). Daarnaast adviseren wij per maaltijd een eiwitsoort te eten, omdat het tot een verslechtering van de biologische waarde, en daarmee tot verzuring kan leiden.

Regel 7:

Als u minder drinkt dan de voor u berekende hoeveelheid water (ongeveer 35 ml per kilo lichaamsgewicht), zal de ontgifting langzamer verlopen. Het water reinigt het lichaam en helpt bij het uitscheiden van gifstoffen. Als u te weinig drinkt, blijven deze stoffen in het lichaam en valt u niet zo snel af.

Het is het beste om te drinken voordat u dorst krijgt, gelijkmatig over de dag verdeeld. Het meest geschikt is water zonder koolzuur. Koffie en zwarte, groene, witte of rooibosthee mag u alleen bij de maaltijd drinken.

Regel 8:

Een oud Engels gezegde luidt: “An apple a day keeps the doctor away.” (Een appel per dag, houdt de dokter buiten de deur.) Geen ander fruit dan de appel heeft zoveel vitaminen en mineralen om cholesterol en urinezuur te verlagen. Bovendien geven appels met hun hoge pectine- en cellulosegehalte het lichaam waardevolle voedingsvezels, die voor een snellere uitscheiding van schadelijke afvalproducten belangrijk zijn. Oude appelsoorten zijn zeer rijk aan polyfenolen, de actieve tegenspeler van vrije radicalen. Bovendien voorziet fruit in het algemeen het lichaam van veel belangrijke mineralen, voedingsvezels, vitaminen en sporenelementen. Tenslotte is het ook gewoon heerlijk om te eten!

dagelijks verloop

metabolic balance

pagina 1: voor de dagelijkse controle gedurende de eerste 14 dagen in de strenge fase

Houd, indien mogelijk, gedurende de eerste 14 dagen in de strenge fase alle waarden goed bij, om de veranderingen zo goed mogelijk te documenteren en makkelijk met uw begeleider te bespreken. Het beste kunt u voor het ontbijt de benodigde waarden meten.

dagen	start	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
gewicht in kg	82														
bloeddruk															
bloedsuiker															
pols															
hoeveelheid water in liters															
algeheel welbevinden															
vermoeidheid															
slaap															
hoofdpijn															
gewrichtspijn															
maagzuur															
spijsvertering															
allergie(ën)															
huid															

Gebruik voor de beoordeling een schaal van 1 tot 5 punten, waarbij 1 staat voor “geen vermoeidheid” en 5 voor “sterk vermoeid”. U kunt de smileys gebruiken om u te oriënteren. Als u twijfelt kan uw begeleider u bij de beoordeling van de verschillende punten helpen.

☺ = 1 😐 = 2 😐 = 3 😟 = 4 ☹ = 5

U kunt ook de tabel in het internet gebruiken. Daar kunt u de gegevens in een grafiek afgebeeld krijgen.

wekelijks verloop

metabolic balance

pagina 2: voor de wekelijkse controle

Het is goed om na de eerste 14 dagen in fase 2 uw waarden elke week te controleren.

week	start	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
WHtR*	0,5														
BMI**	26														
gewicht in kg	82														
lichaamsvet %															
tailleomvang *** in cm	93														
heupomvang in cm	107														
omvang bovenbeen in cm	62														
bloeddruk															
bloedsuiker															
pols															
hoeveelheid water in liters															
algeheel welbevinden															
vermoeidheid															
slaap															
hoofdpijn															
gewrichtspijn															
maagzuur															
spijsvertering															
allergie(ën)															
huid															

Gebruik bij de beoordeling een puntenschaal van 1 tot 5. Bijvoorbeeld: 1 betekent “geen vermoeidheid” en 5 “zeer sterke vermoeidheid”, of gebruik de smileys ter oriëntatie.

☺ = 1 🙂 = 2 😐 = 3 😕 = 4 ☹ = 5

Gebruikt u de tabel van het internetportaal. Daar vindt u ook een WHtR- en BMI-calculator.
*) Waist to Height Ratio (WHtR): Navelomvang in cm / lichaamslengte in cm
**) Body Mass Index (BMI): lichaamsgewicht in kg / lichaamslengte in m in het kwadraat (m^2)
***) de tailleomvang wordt op de hoogte van de navel gemeten

De sjoemelmaaltijden

Metabolic Balance®

Heel bewust kunt u af en toe een sjoemelmaaltijd nemen, vooral als er een bijzondere gelegenheid is, zoals een familiefeest. Eet dan wat u lekker vindt en alstublieft, eet zonder een slecht geweten te hebben!

Maar let wel op de signalen en reacties van uw lichaam en geniet van het sjoemelen met de 8 aanwijzingen voor de sjoemelmaaltijd op de volgende pagina.

Let u op signalen van uw lichaam, uw verscherpte reuk- of smaakzin, een echt gevoel van verzadiging- of gewoon de plotselinge afkeer van uw vroegere lievelingseten. Smaakt het u nu niet meer? Dat kan gebeuren, zelfs al heeft u 14 dagen lang over uw lievelingseten gedroomd! Neem alstublieft de signalen van uw lichaam serieus en wees zo moedig om niet verder te eten. Bovenaan de lijst staat uw welbevinden!

Als u zich wat onzeker voelt door deze veranderingen, of als u gewoon uw enthousiasme wilt delen, neem dan gerust contact op met uw begeleider of deel uw ervaringen in de besloten groep op Facebook. Uw begeleider kan u voor deze groep aanmelden of u zoekt op Facebook naar Metabolic Balance Nederland Deelnemers.

De 8 regels voor sjoemelmaaltijden

METABOLIC BALANCE®

Regel 1:
Neem in het begin slechts eenmaal per week een sjoemelmaaltijd en begin altijd met de eiwitportie.

Regel 2:
Drink voor en na de sjoemelmaaltijd extra water.

Regel 3:
Als de maaltijd langer dan een uur duurt, houd dan minstens 15 minuten pauze, waarin u veel water drinkt. Begin daarna weer met een hap van de eiwitportie.

Regel 4:
Als u uit eten gaat: neem wat noten of kaas mee – als eiwitnoodrantsoen voor onderweg.

Regel 5:
Bij de andere maaltijden die dag, neemt u geen fruit of knäckebröd / roggebrood.

Regel 6:
Doe zuinig met sauzen en koolhydraatrijke bijgerechten.

Regel 7:
Als u van chocolade houdt, kies dan altijd voor minimaal 70% cacao-aandeel. Eet langzaam en weinig en geniet ervan!

Regel 8:
Beperk uw alcoholconsumptie, drink er water bij en bedenk dat “less is more”: minder alcohol, meer genieten!

fase 3: minder strenge fase

METABOLIC BALANCE® - DE AFZONDERLIJKE FASEN

Gefeliciteerd – u heeft de eerste mijlpaal bereikt!

Na overleg met uw begeleider bent u nu in fase 3 gekomen – u kunt trots zijn op uzelf! Want aan het begin van deze minder strenge fase kunt u al terugkijken op uw succes. U heeft uw gewenste gewicht al bereikt en/of u heeft gemerkt dat uw gezondheid is verbeterd - of u wilt gewoon een keer tussendoor sjoemelen, omdat er een bijzondere gebeurtenis aankomt. Dan kunt u gedurende deze tijd in fase 3 blijven en de 8 richtlijnen voor de sjoemelmaaltijden volgen.

Uw voedingsmiddelenlijst en uw maaltijdplanning zijn nu uitgebreid. U kunt nu ook voorzichtig andere voedingsmiddelen uitproberen, die niet op uw lijst staan. Het doel is immers uw reeds veranderde stofwisseling in balans te houden. Vanzelfsprekend zijn de 8 regels nog onveranderd van kracht en heeft u de mogelijkheid sjoemelmaaltijden te nemen.

In de minder strenge fase, fase 3, kunt u uitproberen hoeveel u kunt eten tot u zich verzadigd voelt. U kunt nu voorzichtig voedingsmiddelen en hoeveelheden uitproberen die in fase 2 niet waren toegestaan. De uitgebreide voedingsmiddelenlijst voor fase 3 helpt u bij deze keuze. Let daarbij kritisch op de reacties in uw lichaam. U kunt nu experimenteren met uw vroegere lievelingseten, ook al staan die niet op de persoonlijke lijst. Houd echter wel consequent de structuur van het plan vast en verander slechts een enkele maaltijd.

- U kunt uw lichaam langzaam aan grotere porties koolhydraten laten wennen. Voeg als eerste bij de lunch koolhydraten toe, die tot nu toe nog niet zijn geadviseerd, zoals volkorenpasta, wilde rijst en aardappelen. Let erop dat u bij deze maaltijd geen brood eet. U mag de voor u berekende hoeveelheid brood over de andere maaltijden verdelen.
- Vergroot uw portie voor de lunch elke week met 10 gram (5 g koolhydraten en 5 g eiwit), overeenkomstig uw honger- en verzadigingsgevoel, tot u de voor u passende hoeveelheid als bijgerecht heeft bereikt. Het is belangrijk, dat wanneer u meer koolhydraten eet, u ook uw eiwitportie vergroot. In ieder geval moet u nooit de hoeveelheid koolhydraten vergroten en tegelijkertijd het aandeel van de eiwitten verkleinen - hongeraanvallen kunnen het gevolg zijn!
- Stap af en toe op de weegschaal en geniet van het behoud van een gezond gewicht, terwijl u bewust sjoemelt.
- Nu u zoveel nieuws uitprobeert, kan het u helpen om alle veranderingen en de effecten daarvan in een schrift of een dagboek te noteren.

Let goed op de reacties in uw lichaam. Als een verandering in uw maaltijd een negatief effect heeft, noteer dan de oorzaak en het resultaat en keer voor een paar dagen terug naar de strenge fase. Als u niet zeker weet waardoor het komt, kunt u dat het beste met uw begeleider bespreken.

Uitbreiding van uw persoonlijke voedingsmiddelenlijst

VOOR

Uw voedingsmiddelenlijst kunt u nu met de volgende voedingsmiddelen uitbreiden.

VIS	verse tonijn
ZEEVRUCHTEN	gamba's
VLEES	lamsgehakt, varkenskarbonade
KAAS	Gouda (45%), Limburger (45%)
GROENTE	bloemkool, gele paprika, pompoen, prei, rode biet
SLA	bladsla, raapstelen
FRUIT	granaatappel (1)
VETTEN/OLIE	ghee (in warme groente), lijnzaadolie (koud gebruiken), pure kokosolie (om te bakken) Wij raden u aan na de eerste 14 dagen drie eetlepels lijnzaadolie te nemen van goede kwaliteit.

Inkoophulp fase 3

VOOR

vis	bokking, bot, forel, pangasius, roodbaarsfilet, verse tonijn, victoria baars, wijting filet, zeetong, zeewolf
zeevruchten	gamba's, oesters
yoghurt	yoghurt-naturel 3,5%
vlees	biefstuk, gekookte ham, hert, kalfsvlees, lamsgehakt, lamsvlees, ossenhaas, varkensfilet, varkenskarbonade
gevogelte	kalkoenfilet, kipfilet
kaas	buffelmozzarella, feta (van schapenmelk), Gouda (45%), Limburger (45%), Limburger (tot 20%), mozzarella
peulvruchten	beluga linzen, gele linzen, kikkererwten, limabonen, mungbonen, witte bonen, zwarte oogbonen
paddenstoelen (eiwit)	oesterzwammen, shiitake
tofoe	U kunt tofoe uitzoeken die u het lekkerst vindt: gerookt, stevig, of zacht als zijde.tofoe
eieren	U mag 2 tot 3 eieren per week.

groente	aubergine, augurk, avocado, bloemkool, broccoli, courgette, eekhoorntjesbrood, gele paprika, knolselderij, koolrabi, mieriks wortel, oranje paprika, peterselie (wortel en blad), pompoen, prei, rammenas, rode biet, rode kool, romanesco (groen gekleurde bloemkoolsoort), savooiekool, schorseneren, sperziebonen, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaten, tuinkers, uien, witte asperges, wortels, zuurkool, zwarte olijven
sla	andijviesla, bladsla, ijsbergsla, komkommer, kropsla, lollo rosso, paardenbloembladeren, raapstelen, radicchio (rode sla), romanasla, veldsla
fruit	abrikozen (120 g), appel (1), bosbessen (100 g), Cantaloupe meloen (120 g), frambozen (100 g), granaatappel (1), mandarijn (1), mango (160 g), nectarine (1), papaja (180 g), watermeloen (180 g)
vetten/olie	ghee (in warme groente), lijnzaadolie (koud gebruiken), pure kokosolie (om te bakken)
brood	volkoren roggeknäckebröd

fase 4: fase van gewichtsbehoud

METABOLIC BALANCE® - DE AFZONDERLIJKE FASEN

Het is u gelukt - gefeliciteerd!

Feliciteer uzelf met uw succes: uw stofwisseling is in balans gekomen en daardoor heeft u het gewenste gewicht behaald en is uw gezondheid verbeterd! Het gaat goed met u, u voelt u fit, slank, krachtig en u zit goed in uw vel. Maar het belangrijkste is dat u heeft bewezen dat u een goed besluit heeft genomen! Met uw wilskracht en doorzettingsvermogen kunt u elk ander doel bereiken! Daar mag u met recht trots op zijn!

Fase 4 is bedoeld om uw succes op de lange termijn te behouden. Blijf uzelf en uw nieuwe, beproefde voedingswijze volgens Metabolic Balance® trouw, nu u eenmaal zo succesvol bent!

Zoals al eerder geschreven: Metabolic Balance® is geen dieet, Metabolic Balance® is een manier van leven! Daarom blijven de 8 regels nog steeds gelden, vooral in het alledaagse leven. Daarnaast geldt:

- Blijf elke dag bewegen. Ook op uw werk kunt u bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift. Loop of fiets naar het werk in plaats van de auto of de bus. Stap een halte eerder uit en loop verder naar uw bestemming. Parkeer ver weg van de ingang in plaats van voor de deur. Zwem of loop regelmatig, alleen of met vrienden.
- Ga minstens twee tot driemaal per week sporten. Regelmatig sporten zorgt ervoor dat u uw gewicht makkelijk kunt behouden en u verbetert uw conditie en gezondheid!

- Als de maaltijd langer dan een uur duurt, houdt u 15 minuten pauze en begint dan opnieuw met het eten van een hap eiwit.

Blijf bewust eten, houd u aan het nieuwe eetpatroon en geniet van elke maaltijd. Met Metabolic Balance® kunt u zich als lekkerbek culinair laten verrassen, u bent een fijnproever geworden. Met uw verscherpte reuk- en smaakzin en uw hervonden gevoel voor de behoefte van uw lichaam, wordt eten weer een echt feest!

Met de – inmiddels eigengemaakte – 8 regels zal het u goed lukken om uw gewenste gewicht en welzijn te behouden. U kunt genieten van feestjes, en allerhande soorten uitnodigingen, want door uw nieuwe manier van eten bent u geen buitenstaander. Integendeel: u bent langzamerhand een "voedingsexpert" geworden, aan wie vele vragen worden gesteld door de opvallende verandering die u heeft ondergaan. Er is echter geen wonder gebeurd – u heeft uw doel bereikt door gedisciplineerd en consequent te werken aan uw gezondheid. Geniet van de complimenten uit uw omgeving, geef geïnteresseerden gerust een tip en blijf trouw aan uzelf en uw zelf ondervonden succesvolle ervaring met voeding.

Let ook blijvend op een matige inname van koolhydraten, het liefst met een lage glycemische lading en geef de voorkeur aan voedingsmiddelen uit uw lijst. Blijf ook bij uw nieuwe gewoonte om dagelijks meer te bewegen. Dan krijgt het jojo-effect geen kans!

Belangrijk:

hoe beter u de acht regels volgt, hoe makkelijker u het bereikte, gewenste gewicht kunt behouden. Wij wensen u hierbij veel succes!

metabolic balance

gegevens voor de begeleider

CLIËNTGEGEVENS:

opgesteld op:	21-9-2016	cliënt-nr.:	

aanspreekvorm:	
voornaam:	
achternaam:	
geslacht:	
adres:	
land/postcode/plaats	
e-mail:	
telefoonnummer:	
beroep:	

geboortedatum:		lengte:	
uitgangsgewicht:		navelhoogte:	
gewenste gewicht:		heuphoogte:	
BMI:		bovenbeen:	

opmerking:	-

persoonlijke gegevens betreffende gezondheid en voeding

eetgewoonten	-
afkeer	-
medicatie	-
ziekten/allergieën	

maaltijdplanning

CLIËNT:

ontbijt	ontbijt	ontbijt
55 g kaas, 80 g sla, fruit, brood	195 g yoghurt, fruit, brood	2 eieren, 80 g groente, fruit, brood
lunch	**lunch**	**lunch**
125 g gevogelte, 125 g groente, fruit, brood	135 g paddenstoelen (eiwit), 125 g sla, fruit, brood	80 g tofoe, 125 g sla, fruit, brood
diner	**diner**	**diner**
135 g vis, 135 g sla, fruit, brood	80 g peulvruchten, 135 g sla, fruit, brood	135 g vlees, 135 g groente, fruit, brood

water:	3 liter per dag
fruit:	3 soorten per dag

brood:	0 - 3 sneetjes per dag
eieren:	2 - 3 stuks per week

persoonlijke voedingsmiddelenlijst

CLIËNT:

persoonlijke voedingsmiddelenlijst fase 2

vis	bokking, bot, forel, pangasius, roodbaarsfilet, victoria baars, wijting filet, zeetong, zeewolf
zeevruchten	oesters
yoghurt	yoghurt-naturel 3,5%
vlees	biefstuk, gekookte ham, hert, kalfsvlees, lamsvlees, ossenhaas, varkensfilet
gevogelte	kalkoenfilet, kipfilet
kaas	buffelmozzarella, feta (van schapenmelk), Limburger (tot 20%), mozzarella
peulvruchten	beluga linzen, gele linzen, kikkererwten, limabonen, mungbonen, witte bonen, zwarte oogbonen
paddenstoelen (eiwit)	oesterzwammen, shiitake
tofoe	U kunt tofoe uitzoeken die u het lekkerst vindt: gerookt, stevig, of zacht als zijde.
eieren	U mag 2 tot 3 eieren per week.

groente	aubergine, augurk, avocado, broccoli, courgette, eekhoorntjesbrood, knolselderij, koolrabi, mieriks wortel, oranje paprika, peterselie (wortel en blad), rammenas, rode kool, romanesco (groen gekleurde bloemkoolsoort), savooiekool, schorseneren, sperziebonen, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaten, tuinkers, uien, witte asperges, wortels, zuurkool, zwarte olijven Eet u a.u.b. slechts 2x per week tomaten.
sla	andijviesla, ijsbergsla, komkommer, kropsla, lollo rosso, paardenbloembladeren, radicchio (rode sla), romanasla, veldsla
brood	volkoren roggeknäckebröd
fruit	abrikozen (120 g), appel (1), bosbessen (100 g), Cantaloupe meloen (120 g), frambozen (100 g), mandarijn (1), mango (160 g), nectarine (1), papaja (180 g), watermeloen (180 g)

Aanvullende informatie bij het voedingsplan

water	Wij raden u aan dagelijks de voor u berekende hoeveelheid water te drinken: 3l water. Dit ondersteunt de afvoer van afvalstoffen en versnelt de regulatie van de stofwisseling.
eieren	U mag 2 tot 3 eieren per week. U kunt de eieren op verschillende manieren bereiden, bijvoorbeeld gekookt, als roerei, spiegelei, omelet of een gepocheerd ei.
Mandelade (amandelmix)	Een ander heerlijk alternatief voor het ontbijt is Mandelade (Duits voor amandel is Mandel). U kunt deze mogelijkheid ook toepassen als u geen noten of zaden in uw voorstel heeft. Mandelade is gemakkelijk klaar te maken. Benodigdheden: 30 g amandelen en 20 g zonnebloempitten Zet de amandelen en zonnebloempitten een nacht in de week. Pureer ze de volgende morgen. Mix er een kleingesneden of geraspte appel door en breng het op smaak met kaneel of munt. Smakelijk eten!
groente	U kunt de groente het beste beetgaar of rauw (afhankelijk van de groente) eten. U kunt ook diepvriesgroente eten, als er geen toevoegingen in zitten. Vanzelfsprekend kunt u diverse soorten groente en salade mengen, afhankelijk van uw voorkeur en het jaargetijde.
kruiden en specerijen	Gebruik verse of gedroogde kruiden in normale hoeveelheden om uw maaltijden op smaak te brengen. Voor een salade dressing kunt u een eetlepel appelazijn of pure balsamicoazijn gebruiken, maar geen olie gedurende de eerste 14 dagen van de strenge fase.
brood	Let op: de maximale hoeveelheid knäckebröd is 3 volkoren roggeknäckebröd per dag. Een roggeknäckebröd (10 g) komt qua voedingswaarde overeen met een snee volkoren roggebrood (25 g). U kunt knäckebröd afwisselen met brood, maar u hoeft geen brood te eten als u dat niet wilt.
fruit	Eet elke dag een middelgrote, lichtzure appel. Daarnaast kunt u per dag twee andere soorten fruit uit uw fruitlijst eten, bij de maaltijd. Het beste kunt u appels van een oud ras kopen, zoals bijvoorbeeld Boskoop, Goudreinet, Cox. Als het fruit dat op uw lijst staat momenteel niet vers te verkrijgen is, kunt u ook fruit uit de diepvries kopen. Geen fruit uit blik!
koffie en thee	Trakteer uzelf dagelijks op drie koppen koffie van normale grootte en/of drie koppen zwarte, groene, witte of rooibosthee, die u bij de maaltijd drinkt. Koffie en thee worden zonder suiker, zoetstoffen of melk gedronken.

alcohol, frisdranken en vruchtensappen	In de strenge fase mag u geen alcohol, frisdranken of vruchtensappen gebruiken.
vitaminen	Uw lichaam heeft gedurende de verandering van voedingsgewoonte een verhoogde behoefte aan vitaminen. Door koken wordt de werking van vitaminen verminderd, daarom is het goed om voldoende rauw of licht gestoomd fruit en groente te eten. Overleg met uw begeleider of het raadzaam is in deze periode een multivitamine- en/of mineralenpreparaat te nemen.

uitbreiding van de voedingsmiddelenlijst vanaf fase 3

vis	verse tonijn
zeevruchten	gamba's
vlees	lamsgehakt, varkenskarbonade
kaas	Gouda (45%), Limburger (45%)
groente	bloemkool, gele paprika, pompoen, prei, rode biet
sla	bladsla, raapstelen
fruit	granaatappel (1)
vetten/olie	ghee (in warme groente), lijnzaadolie (koud gebruiken), pure kokosolie (om te bakken) Wij raden u aan na de eerste 14 dagen drie eetlepels lijnzaadolie te nemen van goede kwaliteit.

geregistreerde bloedwaarden

CLIËNT:

bloedwaarde	waarde	eenheid	min.	Indicator	max.
hemoglobine	8,90	mmol/l	7,50		10,00
hematocriet	0,43	l/l	0,35		0,45
MCV	89,00	fl	80,00		100,00
MCH	1,90	fmol	1,70		2,10
erythrocyten	4,80	/pl	4,00		5,00
leucocyten	5,70	/nl	4,00		10,00
eosinofielen	0,20	/nl	0,10		0,50
neutrofielen	3,40	/nl	1,50		7,50
lymfocyten	1,20	/nl	1,00		3,50
monocyten	0,80	/nl	0,10		1,00
thrombocyten	244,00	/nl	150,00		400,00
natrium	141,00	mmol/l	135,00		145,00
kalium	3,80	mmol/l	3,40		5,00
ureum	5,90	mmol/l	2,50		6,50
kreatinine	76,00	µmol/l	36,00		100,00
urinezuur	0,27	mmol/l	0,12		0,34
calcium	2,43	mmol/l	2,20		2,55
eiwit totaal	69,00	g/L	63,00		83,00
CRP	2,20	mg/l	0,00		5,00
bilirubine	6,00	µmol/l	2,50		17,00
alk. fosfatase	37,00	U/l	40,00		120,00
LDL HDL cholesterol	1,65		0,35		10,00
gamma GT	6,00	U/l	0,00		38,00
ASAT	11,00	U/l	0,00		30,00
ALAT	4,00	U/l	0,00		35,00
LD(H)	161,00	U/l	0,00		250,00
CK	46,00	U/l	0,00		135,00
cholesterol	5,90	mmol/l	1,40		5,00
HDL cholesterol	2,00	mmol/l	1,10		5,60
LDL cholesterol	3,30	mmol/l	0,00		3,00
triglyceride	1,10	mmol/l	0,00		2,00
amylase	290,00	U/l	0,00		100,00
ijzer	43,00	µmol/l	9,00		30,00
glucose	4,50	mmol/l	4,00		6,00
TSH	0,40	mU/l	0,40		4,30
lipase	0,00	U/l	13,00		60,00