

EETREGELS FASE 1

1. GEEN koolhydraten
2. 60% groenten en 40% eiwitten
3. Diameter van je bord: 18cm
4. Drink elk uur een groot glas water
5. Bewaar minimaal 2u30 tussen elke maaltijd of snack en maximaal 4 uur
6. Slechts 2 keer fruit per dag toegestaan
7. Slechts 1 keer een handvol noten per dag toegestaan
8. Kies voor vetvrije of magere zuivel en mager vlees
9. Gebruik alleen olijfolie om te bakken en braden – 1 eetlepel per maaltijd
10. Probeer sauzen zelf te maken en slechts 1 eetlepel per maaltijd
11. Eet evenveel vis als mager vlees en gevogelte
12. Kruid je eten met zoveel kruiden als je maar wil (mijn favoriet is groentebouillon)
13. Slechts 2 kopjes koffie per dag en 2 alcoholische dranken per week
14. Eet tot je verzadigd bent, niet vol
15. Eet GEEN snoep, desserts, junkfood, bewerkte voedingsmiddelen of andere voedingsmiddelen die vol suiker en veten zitten.
16. GEEN cheat meals
17. GEEN eten meer 2 uur voor het slapengaan. Eventueel kun je voor het slapengaan een kopje thee of melk (met een theelepel honing) drinken