

## Hoe werkt ons proteïedieet?

Hieronder wordt beknopt ons eiwitdieet beschreven. Dit vervangt geen consultatie bij een diëtiste en wordt louter informatief ter beschikking gesteld om u een beeld te kunnen geven van onze manier van werken.

Afhankelijk van uw start- en streefgewicht bepaalt de diëtiste – samen met u - in welke fase u zal starten. Tijdens de zogenaamde startfases (S1 en S2) is uw voedingspatroon strikter en consumeert u meer proteïneporties dan tijdens de combinatiefases (C1, C2 en C3). Het is de bedoeling dat u vetmassa verliest en geen spiermassa.

Tijdens de startfases raden we sterk aan ook enkele voedingssupplementen in te nemen ter bescherming tegen oxidatie van uw lichaam en ter aanvulling van mogelijke tekorten die u zou kunnen hebben. Denk hierbij aan antioxidanten, mineralen en polyvitaminen.

U verliest per fase enkele kilo's en mag gemiddeld na drie weken naar de volgende fase overschakelen. Deze overschakeling gebeurt op advies van onze erkende diëtiste in samenspraak met u.

In onze centra zijn er naast eiwitrijke producten en voedingssupplementen ook andere verse/vacuümverpakte producten te verkrijgen – aangepast aan uw dieet of fase. Denk hierbij maar aan groenten, verse of ingevroren seizoenssoepen en dieetsauzen. Aangezien het gaat over verse producten kunnen deze op afstand worden besteld maar enkel ter plaatste worden afgehaald. Alle andere producten kunnen via onze website [www.djustdiet.be](http://www.djustdiet.be) worden besteld en worden u via de post toegestuurd.

### Dit schema vormt de leidraad van ons eiwitdieet:

	S1	S2	C1	C2	C3
<b>ONTBIJT</b>	Eiwitportie	Eiwitportie	Brood + fruit + melkproduct	Brood + fruit + melkproduct	Brood + fruit + melkproduct
<b>TUSSENDOORTJE</b>	Eiwitportie	Eiwitportie	Eiwitportie	Eiwitportie	
<b>LUNCH</b>	Eiwitportie + groenten	Vlees/vis + groenten	Vlees/vis + groenten	Vlees/vis + groenten + brood	Vlees/vis + groenten + brood
<b>TUSSENDOORTJE</b>	Eiwitportie	Eiwitportie	Eiwitportie	Eiwitportie	
<b>AVONDMAAL</b>	Vlees/vis + groenten	Vlees/vis + groenten	Vlees/vis + groenten	Vlees/vis + groenten + fruit	Vlees/vis + groenten + fruit
<b>SNACK</b>	(eiwitportie)	(eiwitportie)	(eiwitportie)	(eiwitportie)	(eiwitportie)