Ontdek het ***nieuwe Atkins***

Makkelijk en succesvol afvallen

THE ORIGINAL LOW CARB EXPERT

NEW ATKINS™

TRULY SATISFYING *Weight Loss*

Jouw startgids voor een evenwichtig laag koolhydraat dieet

Makkelijk vol te houden
en snel resultaat

Welkom

Welkom bij het nieuwe Atkins, het dieet waarmee je echt resultaat gaat boeken. Starten is zeer eenvoudig. Lees in deze gids alles wat je moet weten over het Atkins dieet. Hoe je gezonder kunt gaan leven en je streefgewicht kunt bereiken. Lees wat een laag koolhydraat dieet is, de werking ervan en wat je tijdens de verschillende fasen van het dieet kunt verwachten. Bovendien krijg je veel tips en adviezen die het afvallen een stuk makkelijker maken.

Het Atkins dieet staat al meer dan 40 jaar bekend als laag koolhydraat dieet. Het nieuwe Atkins dieet is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten over koolhydraat- en vetverbranding in het lichaam.

Het nieuwe Atkins biedt je:

- **een gezond, evenwichtig laag koolhydraat dieet**
- **een makkelijk vol te houden dieetplan**
- **snel en blijvend resultaat**
- **lekkere laag koolhydraat snacks en -producten**
- **gratis begeleiding en ondersteuning**

Start hier om succesvol af te vallen.

Het Atkins team

In samenwerking met
www.completemaaltijd.nl

Nu Bestellen

IN DEZE BROCHURE

Zo werkt het nieuwe Atkins
pagina 4

Het nieuwe Atkins: de fasen
pagina 5

Fase 1
pagina 6

Fase 2
pagina 10

Fase 3
pagina 14

Fase 4
pagina 18

Atkins producten
pagina 22

Alle ondersteuning die je nodig hebt

Op elk moment van de dag vind je ondersteuning en begeleiding op atkins.com. Van maaltijdplannen en recepten tot je persoonlijke gewichtsverloop, een netto koolhydraatteller, advies van deskundigen en een forum. Zo is afvallen nog leuker en makkelijker.

www.completemaaltijd.nl

Zo werkt ***nieuw Atkins***

Het nieuwe Atkins is een laag koolhydraat dieet. Het is een andere manier van eten, die makkelijk vol te houden is en echt tot gewichtsverlies leidt.

Lichaamsvet als energiebron

Je mindert dus de hoeveelheid koolhydraten in je voeding. Omdat je minder koolhydraten binnenkrijgt, heeft je lichaam minder koolhydraten ter beschikking voor de verbranding. Je lichaam schakelt daardoor over op de verbranding van vet, ook vet dat ligt opgeslagen in je lichaam. Een proces dat ook wel bekend staan als ketose. Je vetreserves slinken en je valt af. Daarnaast blijf je gewoon lekker eten van producten die eiwitten, vetten en vezels bevatten en die voor voldoende verzadiging zorgen. Dus geen honger tussendoor!

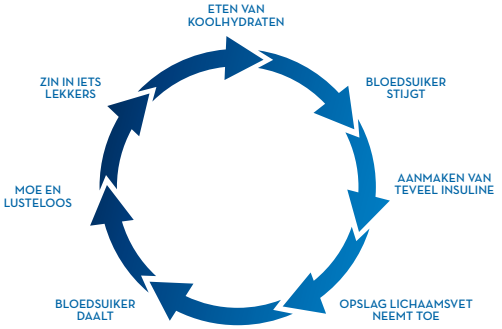
Het nieuwe Atkins geeft écht resultaat.

Verkeerd en te veel eten

We eten steeds meer koolhydraten tussendoor. We hebben het druk, en zonder er bij na te denken, grijpen we naar makkelijke kant-en-klaar maaltijden en snacks die ons snel energie geven. En dat is juist de valkuil! We komen hiermee namelijk in een cirkel terecht van eten van lege koolhydraten, snel weer honger krijgen, en nog meer lege koolhydraten eten. Teveel koolhydraten worden in je lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor stijgt je gewicht. Als je niet ingrijpt tenminste.

Koolhydratencirkel

Dit gebeurt er als je voortdurend te veel koolhydraten eet.



Netto koolhydraten

In het nieuwe Atkins tellen alleen de koolhydraten mee die invloed hebben op de bloedsuiker: de netto koolhydraten. Dit zijn de koolhydraten in suiker en snoepgoed maar ook brood, aardappelen en pasta. Ook voedingsvezels zijn koolhydraten (hele complexe koolhydraten) maar ze verhogen je bloedsuikergehalte niet.

Wil je meer weten over dit werkingsmechanisme en de wetenschap erachter? Kijk dan op **atkins.com**

Het nieuwe Atkins: de fasen

Fase 1

STARTFASE

START HIER ALS JE:

- 10 kilo of meer wilt afvallen
- een paar kilo wilt afvallen, maar het liefst wel heel snel
- eerder afgevallen bent en weer bent aangekomen
- heel weinig beweegt of een trage stofwisseling hebt

Fase 2

GEWICHTSVERLIES

START HIER ALS JE:

- minder dan 10 kilo wilt afvallen
- het prima vindt om wat minder snel af te vallen
- graag wilt afvallen, maar jezelf niet zoveel wilt beperken als in fase 1

Fase 3

BIJNA OP GEWICHT

Als je je streefgewicht bijna hebt bereikt, dan helpt fase 3 je een manier van eten te vinden die bij jou en jouw nieuwe gewicht past.

Fase 4

OP GEWICHT BLIJVEN

Blijf slank! Deze fase is er helemaal opgericht om je nieuwe gewicht te handhaven.

Hulp nodig bij het bepalen van de juiste fase, ga naar 'aan de slag' op **atkins.com**.

In elke fase is het belangrijk om gevarieerd te eten. Eet elke dag ruim groenten zo'n 200-300 gram per dag. Groenten zijn vezelrijk en zitten boordevol vitamines en mineralen. Kies elke maaltijd voor producten met eiwitten, gezonde vetten en vezels. Door dit te eten blijft je bloedsuiker op peil, blijf je verzadigd en je hebt geen trek meer tussendoor.

Heb je vragen? Stel ze aan onze diëtiste Erica Slof op **atkins.com**.

Fase 1

Startfase

Nu Bestellen

20 gram
netto koolhydraten per dag

Programmeer je lichaam opnieuw

De startfase duurt 2 weken – of langer als je dat wilt. Deze fase is bedoeld om je lichaam als het ware opnieuw te programmeren. Je lichaam gaat over van de verbranding van koolhydraten op de verbranding van vetten. Je kunt verwachten dat je in deze fase snel wat kilo's kwijt raakt.

Wist je dat?

Suiker is een geraffineerde vorm van koolhydraten. Suiker kan zorgen voor een snelle energieboost, maar de suiker die je lichaam niet gebruikt voor energie zet je lichaam met behulp van het hormoon insuline om in lichaamsvet.

Dit doet fase 1 voor je

In feite trap je op de rem! Je stopt met het eten van lege koolhydraten en je komt niet meer aan. Je laat je lichaam naar een andere energiebron zoeken in je lichaam: jouw vetreserves. De startfase duurt normaal 2 weken, maar je kunt deze fase ook langer aanhouden. Bijvoorbeeld als je meer dan 10 kilo wilt afvallen of als je snel gewicht wilt verliezen.

Dit kun je verwachten

Je zult merken dat je voeding niet de suikers en lege koolhydraten levert, die je lichaam verwacht te krijgen. Daarom mis je de koolhydraten in het begin en kun je last krijgen van lekkere trek. Wij hebben een heel assortiment lekkere laag koolhydraat snacks die je helpen bij deze lekkere trek (kijk op pagina 22).
Als je een aantal dagen maximaal 20 gram koolhydraten per dag gebruikt, schakelt je lichaam over op vetverbranding (ketose). Dit is het proces waarbij je vet begint te verbranden voor je energievoorziening. Het kan zijn dat je klachten krijgt zoals wat hoofdpijn. Maak je geen zorgen, dit gaat over zodra je lichaam zich aanpast.

Fase 1 voedingsmiddelen

GROENTEN

Bladgroenten en niet zetmeelrijke groentesoorten leveren het merendeel van je netto koolhydraten per dag.

GEZONDE VETTEN

Voeg smaak en verzadiging toe met olijfolie, boter en andere natuurlijke vetten zoals in avocado en olijven.

KIES VERDER UIT:

- twee Atkins repen of shakes
- maximaal 100 gram kaas
- 2 eetlepels ongezoete room
- rauwkost
- limoen of citroensap (lekker in een saladedressing)

EIWITBRONNEN

Kies bij elke maaltijd eiwitrijke producten als kip, kalkoen, rundvlees, lamsvlees, varkensvlees, kalfsvlees, alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, eieren, tofu en andere sojaproducten.

VITAMINES EN MINERALEN

Neem elke dag een multivitaminesupplement.

DRANKJES

- koffie en thee eventueel gezoet met calorievrije zoetstoffen
- light frisdranken gezoet met calorievrije zoetstoffen
- water met of zonder koolzuur

www.completemaaltijd.nl

Fase 1

Schrap lege koolhydraten

Het is belangrijk om bij het nieuwe Atkins een aantal producten die je misschien gewend bent veel te eten, van je menu te schrappen. Het gaat vooral om zoetigheid en snacks met geraffineerde koolhydraten:

- frisdranken gezoet met suiker of glucosesiroop
- melkproducten gezoet met suiker zoals chocolademelk, yoghurtdrank en vla
- snoepjes, dropjes, koekjes en gebak
- alle soorten brood en banket
- aardappels, pasta en alle andere producten die gemaakt zijn met bloem, mais of andere granen
- chips, zoutjes, crackers, toastjes
- lightproducten en andere 'dieet'-producten tenzij ze koolhydraatarm zijn

Atkins biedt steeds meer alternatieven voor producten die veel koolhydraten bevatten. Voorbeelden hiervan zijn de Atkins crackers, Atkins Crunchy Muesli en Atkins Fusilli en Penne. Deze laag koolhydraat producten passen prima in het nieuwe Atkins dieet.

Verder vermijden in fase 1

Het is aan te raden om ook andere koolhydraatrijke producten de eerste 2 weken uit je voeding weg te laten. Daarna kan je bepaalde producten weer langzaam gaan eten

- noten en zaden – na 2 weken startfase
- rood fruit zoals bessen en aardbeien of meloen – na 2 weken startfase
- andere vruchten en vruchtensappen – fase 3
- melkproducten zoals volle yoghurt, melk en kwark – fase 2
- peulvruchten als bruine bonen, kidneybonen, linzen en kikkererwten – fase 2
- alle alcoholische dranken zoals wijn en bier (met mate) – fase 2
- zetmeelrijke groenten zoals wortel, erwten en pastinaak – fase 3
- volle graanproducten zoals rijst, havermout en gerst – fase 3

THE ORIGINAL LOW CARB EXPERT

Nu Bestellen

Day Break Crisp reep

Geniet van de heerlijk crunchy repen, terwijl je maar 2-3 gram netto koolhydraten binnenkrijgt.

Maak vandaag nog je maaltijdplan

In deze gids zit een gratis fase 1 maaltijdplan. Of stel op **atkins.com** op de pagina menuplanner je persoonlijke maaltijdplan samen.

Fase 2

Gewichts-verlies

Nu Bestellen

25 g tot 40 g
netto koolhydraten per dag
Je kunt nu elke week 5 gram koolhydraten per dag toevoegen

Geniet van meer variatie
Verlies meer gewicht
Geen hongergevoel

Als je vanuit fase 1 in fase 2 komt dan verbrandt je lichaam vetreserves . Je zult dit echt al merken, je voelt je anders en je ziet er anders uit. Stop nog niet! In fase 2 is het de bedoeling dat je blijft afvallen maar dat je wel weer wat meer koolhydraten gaat eten. In de eerste week in fase 2 eet je 25 gram koolhydraten per dag, de tweede week neem je ongeveer 30 gram koolhydraten per dag. Zo voer je per week de hoeveelheid koolhydraten per dag geleidelijk op. Je kunt uit meer kiezen, meer smaken, dus nog meer genieten.

Dit doet fase 2 voor je

In fase 2 blijf je gewicht verliezen ook al ga je iets meer koolhydraten gebruiken. Hou je aan de aanbevelingen uit fase 1 wat betreft eiwitten, gezonde vetten en vezels. Deze zorgen voor verzadiging. Zo lukt het om te blijven afvallen zonder dat je trek hebt.

Dit kun je verwachten

Geniet van de variatie van het nieuwe Atkins met nieuwe producten en recepten. Of je nu uit eten gaat, een uitgebreid diner bereidt of snel een maaltijd in elkaar draait voor de avond, je eet heerlijk terwijl je blijft afvallen.

Day Break Chrunchy muesli
Geniet van een krokant laag koolhydraat ontbijt met dit lekkere Atkins ontbijtproduct. Slechts 6,4 gram netto koolhydraten per portie.

www.completemaaltijd.nl

Fase 2

Geniet van deze producten

Houd in fase 2 dezelfde maaltijden aan als in fase 1. Gebruik dezelfde porties eiwitrijke producten, voeg de gezonde vetten toe en eet ruim van de basisgroenten en salades.

In deze fase kun je de hoeveelheid koolhydraten elk week met 5 gram per dag verhogen. Je kunt dus **noten** en **zaden** gaan toevoegen, wat **rood fruit** en een beetje **zuivel**. Ook kleine porties zetmeelrijkere **groenten** of **peulvruchten** mogen nu.
Je keuze wordt uitgebreid met:

1. grotere keuze uit bladgroenten
2. volle zuivelproducten met weinig koolhydraten zoals room, zure room en volle yoghurt of Griekse yoghurt, kwark, cotage cheese en ricotta
3. rood fruit zoals bessen, aardbeien, bramen, kersen en frambozen. Ook meloen bevat weinig koolhydraten (behalve watermeloen)
4. harde kaassoorten en verse kaas zoals roomkaas
5. noten en zaden (geen kastanjes)
6. peulvruchten zoals kikkererwten en linzen
7. tomaten- en groentesappen
8. zetmeelrijke of koolhydraatrijke groenten, zoals pompoen, wortel en erwten

Stelregel hierbij is: als je een nieuw voedingsmiddel toevoegt, begin dan met een klein beetje. Voeg langzaam meer toe tot je op je netto koolhydraten hoeveelheid zit.

Houd je gewichtsverloop bij en zie hoe goed je afvalt. Gebruik hiervoor de speciale tool op je profielpagina van **atkins.com**.

Step it up

Het nieuwe Atkins is een dieet om af te vallen, maar we willen je ook uitdagen meer te gaan bewegen.
Fase 2 is de perfecte timing om te starten met meer bewegen. Je mag nu wat meer koolhydraten eten en je bent al wat kilo's kwijtgeraakt. Bewegen helpt om nog meer lichaamsvet te verbranden.

Natuurlijk is het goed om te gaan sporten, maar meer bewegen is ook al een extra wandeling, werken in de tuin of een extra ritje op de fiets.

Tips:

- breng een brief te voet naar de postbus
- stap een halte eerder uit bij tram of bus en loop de rest
- trap eens een balletje samen met de (klein)kinderen of dans samen op muziek
- neem altijd de trap in plaats van de roltrap of de lift
- overweeg een hond of laat de hond van de buren uit

THE ORIGINAL LOW CARB EXPERT

Advantage shake
Lekkere laag koolhydraat shakes die passen bij je nieuwe eetgewoonten. Geniet van de verschillende smaken met 1 tot 3 gram netto koolhydraten per portie.

Fase 3

Bijna op gewicht

Nu Bestellen

40 g tot **100 g**
netto koolhydraten per dag
Verhoog je koolhydraten elke week met 10 gram per dag. Gebruik de netto koolhydraat-teller op **atkins.com**

Je komt in vorm en je doel is in zicht

Hoe voel je je? Lichter? Slanker? Vol energie? Het moet haast wel, want je nadert je streefgewicht. Dat je al zover gekomen bent is fantastisch en je mag al trots zijn op jezelf. Eenmaal op je streefgewicht, helpt fase 3 je om je eetgewoonten af te stemmen op je nieuwe gezonde gewicht.

Dit doet fase 3 voor je

Je blijft in principe in een vetverbrandings-modus als je de hoeveelheid koolhydraten elke week geleidelijk opvoert. In de eerste week in fase 3 eet je bijvoorbeeld 40 gram koolhydraten per dag, de tweede week neem je ongeveer 50 gram koolhydraten per dag. Je blijft daardoor prima op gewicht, terwijl je nog gevarieerder eet.

Dit kan je verwachten

De balans ligt bij iedereen anders. Verhoog daarom de hoeveelheid koolhydraten in kleine stappen en houd ondertussen je gewicht in de gaten. Zo vind je de koolhydraatbalans die bij jou past.

Dit is echt een kwestie van proberen. Als je teveel koolhydraten toevoegt, kan het zijn dat je niet verder afvalt, of dat je weer trek tussendoor krijgt. Wanhoop niet, het is makkelijk om de balans te herstellen door weer een tijdje minder koolhydraten te nemen.

Waarom probeer je niet eens

Wat extra fruit

Een aardappel *of* **stuk pompoen**

Een kleine portie volkorenpasta, volkoren graanproducten, zilvervliesrijst *of* **havermout**

Perfect voor fase 3

Roergebakken runderreepjes met peultjes en rode en groene paprika. Wil je meer tips en recepten voor fase 3. Surf naar de receptenpagina op **atkins.com**.

Fase 3

Wat als je weer trek krijgt tussendoor?

Het is heel normaal als je in fase 3 tussendoor weer meer snoepzin krijgt. Die trek ontstaat omdat je weer meer koolhydraten eet. Je lichaam wil weer terug naar de oude vertrouwde situatie: verbranden van koolhydraten in plaats van verbranden van vet. Het is heel makkelijk hier iets aan te doen. Schrap 10 gram koolhydraten per dag gedurende een hele week. Voer het daarna weer op met 5 gram koolhydraten per dag.

Wat als ik niet meer afval?

Raak vooral niet gefrustreerd! Het kan gebeuren dat je niet meer verder afvalt als je meer koolhydraten gaat gebruiken. Wil je toch nog verder afvallen, verminder dan de hoeveelheid koolhydraten per dag met 10 gram, zodat je wel weer gaat afvallen. Het is een kwestie van zoeken naar wat voor jou de juiste koolhydraatbalans is.

Blijf in balans

Gebruik de netto koolhydraat-teller op **atkins.com** om in koolhydraatbalans te blijven.

Atkins Crackers

Smakelijke crackers met een laag koolhydraatgehalte. Gebruik ze bij je ontbijt of lunch. En wat dacht je van een crackertje als snack.

Deel je ervaringen

Het is leuk om je ervaringen te delen via onze Atkins community. Je merkt dat je er niet alleen voor staat en krijgt er veel tips, adviezen en recepten voor terug. Kijk op **atkins.com,** schrijf je in en praat mee.

www.completemaaltijd.nl

Fase 4

Op gewicht blijven

Nu Bestellen

Blijf alert

Of je nu uit eten gaat, een feestje hebt of op vakantie gaat, het leven zit vol uitdagingen voor je gewicht. Als je merkt dat je weer meer koolhydraten eet en aankomt (bijvoorbeeld 2 kilo), grijp dan nog eens terug op een eerdere fase van het Atkins dieet. Je bent dan weer snel terug op je streefgewicht.

Geniet van je nieuwe gezondere en actievere leven

Wat voelt er lekkerder dan je streefgewicht bereiken? Geniet van je gezondere gewicht en je gezondere manier van leven. Je hebt laten zien dat je kunt afvallen en het gewicht eraf kunt houden. Nu is het tijd voor een nieuw doel. Het nieuwe Atkins stopt niet op het moment dat jij je streefgewicht hebt bereikt; het zorgt ervoor dat je je nieuwe gewicht kunt houden.

Je blijft in de "op gewicht blijven" fase om je streefgewicht te houden. En dat is makkelijk als je in je koolhydratenbalans blijft. Als je een periode hebt waarin je weer wat aankomt, als de 'snoepzin' weer toeneemt of als er andere signalen zijn dat je de 'Atkins-greep' kwijtraakt, dan minder je gewoon weer 10-20 gram koolhydraten per dag op je koolhydraatbalans. En je hebt weer controle.

Dit doet fase 4 voor je

Je kunt weer alles eten. Maar jij bent de expert: jij weet wat voor jou werkt, hoe je afvalt, hoe je kunt omgaan met trek en hoeveel koolhydraten jou lichaam nodig heeft om in balans te blijven. Dat je een keer weer wat aankomt is heel normaal. Kleine gewichtsschommelingen horen er bij. Kom je meer aan dan je wilt, pas dan je koolhydraatinname aan en blijf op je ideale gewicht.

Atkins Penne en Fusilli

Geniet van lekkere laag koolhydraat pasta in het Atkins dieet. De Atkins Penne en Fusilli bevatten 70% minder koolhydraten in vergelijking met de regulier pasta's. Eet smakelijk!

Wist je dat?

Miljoenen mensen over de hele wereld zijn succesvol afgevallen met het nieuwe Atkins.

www.completemaaltijd.nl

Fase 4

Blijf verzadigd

De afgelopen maanden heb je je lichaam leren kennen en weet je wat jouw koolhydraatbalans is. Blijf voorzichtig met lege koolhydraten en suikers om zo de kans dat je weer aankomt te beperken. Natuurlijk kun je af en toe een uitzondering maken. Maar laat het bij een uitzondering blijven, dan heeft het geen nadelige effecten op je gewicht.

Atkins Endulge repen

Geniet van heerlijke repen met chocolade, kokos of pinda zonder dat je je zorgen hoeft te maken over koolhydraten.

THE ORIGINAL LOW CARB EXPERT

Nu Bestellen

Inspiratie nodig voor de dagelijkse maaltijd? Op het receptendeel van **atkins.com** vind je veel recepten afgestemd op het nieuwe Atkins dieet.

Zalmmoot

Geniet van een heerlijk stuk gebakken zalm gecombineerd met gemengde groenten.

Atkins producten

Meer **succesvolle manieren** om gewicht te verliezen

Gebruik Atkins repen, shakes en andere Atkins dieetproducten om je gewenste gewicht te bereiken en te behouden. Deze producten smaken lekker, bevatten weinig koolhydraten en passen daarom prima bij het nieuwe Atkins dieetplan. Gebruik het om succesvol af te vallen.

- **laag koolhydraatgehalte**
- **stilt lekkere trek**
- **laag suikergehalte**
- **vol vezels en eiwitten**
- **handig voor onderweg**

Klinkt dat te mooi om waar te zijn? Probeer ze eens. De Atkins producten zijn te vinden in het dieetschap van de meeste supermarkten en drogisterijen.

Je kunt kiezen uit de volgende productgroepen:

Atkins Repen

Laag koolhydraat snacks om even heerlijk van te genieten. Kies uit de verschillende lekkere smaken en soorten. Handig voor onderweg.

Vanessa:

"Het is heerlijk dat ik kan genieten van lekkere repen en shakes, en intussen toch afvalt. Ik heb altijd een Atkins Day Break Cappuccino Nut reep in mijn tas zitten. Dan weet ik zeker dat ik kan genieten van een lekker snack met weinig koolhydraten. Thuis gebruik ik vooral de chocolade- en vanillepoeder voor shakes, voor de trek tussendoor."

voor

na

Atkins Shakes

Lekkere koolhydraatarme shakes in vele verschillende smaken. Geniet ervan als onderdeel van een maaltijd of als tussendoortje.

Atkins maaltijdcomponenten

Producten zoals broodmix, afbakbroodjes, crackers, muesli en pasta met een laag koolhydraatgehalte. Perfect om te gebruiken bij je maaltijden.

www.completemaaltijd.nl

Het verbeterde en nieuwe Atkins dieet

Een eenvoudige, gezonde en succesvolle koolhydraatarme manier om af te vallen. Het werkt!

Ondersteuning vind je op **atkins.com**

- **Meer persoonlijke maaltijdplannen**
- **Handige netto koolhydraatteller**
- **Praktische BMI calculator**
- **Smakelijke recepten**
- **Je persoonlijke gewichtsverloop bijhouden**
- **Je vragen stellen aan de Atkins diëtist**
- **Meer lezen over wetenschappelijke achtergronden**
- **Je ervaring delen op het forum**

SBSSTNL01

5 060074 629427

NEW ATKINS™
TRULY SATISFYING
Weight Loss

www.completemaaltijd.nl

Fase 1

NEW ATKINS™ TRULY SATISFYING Weight Loss

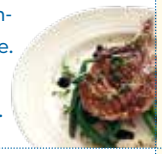
Maaltijdplan

Week 1 Startfase

THE ORIGINAL LOW CARB EXPERT

Welkom bij het nieuwe Atkins. Hier is uw maaltijdplan voor een week Atkins dieet. Ga naar atkins.com en stel je persoonlijke maaltijdplan samen.

20 gram
netto koolhydraten per dag.
Kijk op **atkins.com** voor de koolhydratenteller.

	DAG 1	Netto koolh.
Ontbijt	*Atkins cracker* met gekookt ei en mayonaise	3.3g
Snack	*Advantage Hazelnut Crunch reep*	2.9g
Lunch	*Frisse kipsalade* van een gekookte kipfilet in stukjes gesneden. Meng dit met 2 ,in stukjes gesneden, stengels bleekselderij, 2 eetlepels mayonaise, 1 theelepel mosterd en wat peterselie.	2g
Snack	*7 snacktomaatjes*	1.5g
Diner	*Biefstuk met citroen-basilicum sperziebonen* Kook 200 gram sperziebonen 3 minuten. Verhit wat olijfolie op een hoge temperatuur. Voeg de bonen, citroenrasp, zout en peper toe. Bak de bonen totdat ze zacht zijn en voeg klein-gesneden basilicum toe. Gril de biefstuk en serveer met de bonen. 	6.5g
Snack	*Advantage Chocolate Brownie reep*	3.1g
	Totaal netto koolhydraten	**19.3g**

	DAG 2	Netto koolh.
Ontbijt	*Omelet Ham-Kaas* Maak de omelet van 2 eieren, 2 plakken ham en een plak kaas.	0.8g
Snack	*Daybreak Strawberry Yoghurt Shake*	3g
Lunch	*Salade Nicoise* Maak een salade van 150 gram tonijn uit blik, 80 gram gekookte sperziebonen, een halve tomaat, een gekookt ei, wat zwarte olijven en wat uienringen. Maak een dressing van olie, azijn, mosterd, peper en zout. Garneer met ansjovis.	7.1g
Snack	*1/4 komkommer*	1g
Diner	*Savooiekool met bacon* Kook 250 gram kool 10 minuten en bak ondertussen 100 gram bacon. Laat de bacon uitlekken en bak wat knoflook in olie. Voeg de uitgelekte kool toe. Meng wat mosterd en de bacon door de kool.	3.7g
Snack	*Endulge Chocolate Coconut reep*	3.7g
	Totaal netto koolhydraten	**19.8g**

	DAG 3	Netto koolh.
Ontbijt	*Atkins Cracker* met roomkaas en zalm	3.9g
Snack	*Advantage Chocolate Orange reep*	1.9g
Lunch	*Prei-Courgette salade met feta* Kook een kleingesneden prei 3 minuten. Snij een 1/2 courgette in plakjes. Grill de groenten in de oven 4 minuten. Maak een dressing van citroensap, olie, knoflook, peper en zout. Verdeel de dressing, 6 olijven, munt en 35 gram fetakaas over de groenten.	4.1g
Snack	*Avocado*	2.5g
Diner	*Tonijnsteak met salade* Maak een marinade van olie, koriander, citroenschil, kaneel, peper en zout. Besmeer een tonijnsteak hiermee en bak de steak in een pan op hoog vuur. Serveer met salade van rucola en tomaat. Maak daarvoor een dressing van olie en balsamicoazijn.	3.7g
Snack	*Daybreak Strawberry Yoghurt Shake*	3g
	Totaal netto koolhydraten	**19.1g**

Ga naar **atkins.com** voor alle recepten uit het maaltijdplan.

www.completemaaltijd.nl

NEW ATKINS™ TRULY SATISFYING Weight Loss

Maaltijdplan

Week 1 Startfase

THE ORIGINAL LOW CARB EXPERT

DAG 4		Netto koolh.
Ontbijt	*2 gekookte eieren* omwikkelt met rookvlees. Neem er een tomaat bij.	1.3g
Snack	*Advantage Coffee Royale Shake*	3g
Lunch	*Een kop tomatensoep* en een Atkins cracker met roomkaas.	10g
Snack	*Day Break Strawberry Crisp reep*	3g
Diner	*Kip met paprika en courgette* Snij een 1/4 courgette en een halve paprika in stukjes. Bak de groenten met knoflook in olie. Voeg komijn, zout en peper toe. Bak een kipfilet in 10 minuten gaar.	2.1g
Snack	*5 groene olijven*	0g
Totaal netto koolhydraten		**19.6g**

DAG 5		Netto koolh.
Ontbijt	*Atkins Cracker* met tomaat en kaas	4.8g
Snack	*Advantage Chocolate Orange reep*	1.9g
Lunch	*Cracker met eiersalade* Maak de eiersalade van gekookt ei, bleekselderij, mayonaise, citroensap en kruiden naar wens.	5.6g
Snack	*Advantage Shake mix chocolade*	3g
Diner	*Gebakken vis met tapenade* Verhit de oven. Verdeel een tapenade naar keus over 150 gram witte vis en bak dit 8 minuten in de oven. Verdeel daarover mozzarella en bak nog eens 3 minuten tot de kaas gesmolten is.	4.1g
Snack	*3 augurken* met ham	1g
Totaal netto koolhydraten		**20.4g**

DAG 6		Netto koolh.
Ontbijt	*Zoete omelet* (2 personen) Scheid van 4 eieren de dooiers van het eiwit. Klop de eidooiers flink los met 4 eetlepels zoetstof. Klop het eiwit stijf met een snufje zout. Spatel de eidooiers door de eiwitten. Smelt de boter en verdeel het mengsel over de pan. Laat de omelet met de deksel op de pan op een laag vuur 10-15 minuten gaar worden.	2,2g
Snack	*Advantage Milk Chocolate Shake*	1.3g
Lunch	*Mozzarella Salade* Leg 50 gram rucola op een bord en verdeel daarover een in plakjes gesneden tomaat en 125 gram mozzarella. Serveer met een dressing van limoensap, limoenrasp, pesto, zout en peper.	4.6g
Snack	*Crispy Milk Chocolate reep*	1.8g
Diner	Maak een *Kipburger* van een gemalen kipfilet en kruiden naar wens. Bak de burger in olie en serveer met rode salsa en tomatensalade.	10g
Snack	*1/4 komkommer*	1g
Totaal netto koolhydraten		**20.9g**

DAG 7		Netto koolh.
Ontbijt	*Atkins Cracker* met komkommer-salade	4g
Snack	*Daybreak Chocolate Chip Crisp reep*	2.1g
Lunch	*Avocado salade met krab* Voeg toe aan 125 gram krabvlees: een halve in stukjes gesneden avocado en 1/2 klein gesneden stengel bleekselderij. Maak een dressing van mayonaise, limoensap, komijn en paprikapoeder. Serveer de salade met dressing op 50 gram waterkers.	2.7g
Snack	*5 snack tomaatjes*	1g
Diner	*Zalm met roerbakgroenten* Gril een moot zalm in een pan of in de oven. Roerbak 180 gram Thaise roerbak-groenten in olie.	9g
Snack	*Endulge Chocolate Coconut reep*	2.1g
Totaal netto koolhydraten		**20.9g**

Nu Bestellen

Ga naar **atkins.com** voor alle recepten uit het maaltijdplan.

www.completemaaltijd.nl