

Gezonde tussendoortjes

Wanneer u op het normale programma met 2x een tussendoortje niet afslanken, dan kunt u proberen om de koolhydraten tussendoor weg te laten. Koolhydraten is namelijk je makkelijkste brandstof en wanneer u dus een tussendoortje neemt waar koolhydraten in zitten, zegt uw lichaam, dank u wel en gaat wederom de vetreserve niet aanspreken.

Dus dan om 10.00 uur, 15.00 uur en 20.30 uur een eiwitrijk tussendoortje.

Gezonde koolhydraatarme tussendoortjes

- Plakje komkommer met zalm of tonijn uit blik
- Plakje mager kipfilet of rookvlees met een stuk gekookt ei.
- Drink bouillon(geen cup a soep) met een schep Proteinne poeder erbij.
- Schaaltje magere yoghurt
- Rauwe Worteltjes , komkommer, bleekselderij met een sausje van magere yoghurt (knoflook, iets ketjap en tuinkruiden)
- Een paar Macademia noten.
- Handje Japanse mix (zonder nootjes)
- Zoute Haring of andere vissoorten zonder paneermeel!

Als u fruit wilt eten, neem dat dan bij de maaltijd en niet er tussen. En neem de Thermo Yellow 's middags en 's avonds na de maaltijd. Hierdoor gaat uw lichaam zuiniger om met de insuline en wordt er geen vet opgeslagen, maar juist verbrand!

Veel succes

Happy S&S

Willy Schutte & Marjo Schutte