

# DIEET PRO WEEKMENU

+ ADVIEZEN EN TIPS VOOR EEN NÒG  
SNELLER EN EFFECTIEVER RESULTAAT



## WAAROM EIWITTEN OM AF TE SLANKEN?

### Koolhydraten en de oorzaak van obesitas

Koolhydraten zijn een energiebron voor het lichaam. Als het lichaam meer energie geleverd krijgt via de voeding dan nodig is, slaat het dit overschot op als vetreserves. De reden dat veel mensen meer eten dan nodig is heeft te maken met de bloedsuikerspiegel. Als het lichaam koolhydraten binnenkrijgt, en de bloedsuiker stijgt, maakt de alvleesklier insuline aan om deze suikers te verwerken. Met name enkelvoudige koolhydraten zoals frisdranken, suiker, koek, snoep, chips etc. zorgen voor een sterkere schommeling van de bloedsuikerspiegel en leiden dus tot een grotere afgifte van insuline. Insuline heeft als eigenschap dat het de opbouw van vetten stimuleert en de afbraak van vetten verhindert. Ook leiden schommelingen in de bloedsuikerspiegel tot het sneller krijgen van trek. Doordat eiwitten minder invloed hebben op de bloedsuikerspiegel zal het lichaam minder snel vet opslaan en het hongergevoel zal langer uitblijven.

### Minder koolhydraten, meer eiwitten

Door het minderen van koolhydraten en het eten van meer eiwitten wordt het lichaam gedwongen om de vetreserves aan te spreken en deze om te zetten in energie. Een ander voordeel van eiwitten is dat de afbraak van spierweefsel, dat is opgebouwd uit eiwitten, tijdens het afslanken wordt voorkomen. Slechts de vetreserves zullen worden aangesproken. Het welbekende jojo-effect wordt hierdoor tegengegaan.

### Micellar Caseïne en L-carnitine, de kracht van Dieet Pro

Er bestaan verschillende soorten eiwitten. Zo worden wei-eiwitten vaak door sporters gebruikt omdat deze eiwitten snel verteerd kunnen worden, en het lichaam snel kan herstellen na bijvoorbeeld een zware inspanning. In een dieet kan veel beter gekozen worden voor Micellar Caseïne eiwit. Dit eiwit is in staat om urenlang het hongergevoel te onderdrukken. Dieet Pro bevat een combinatie van Micellar Caseïne eiwit en de stof L-carnitine. Deze stof speelt een belangrijke rol in het lichaam bij de verbranding van vetcellen door deze te transporteren en om te zetten in energie.



700 KCAL



960 KCAL



SLECHTS 79 KCAL!

# DIET PRO EETSHEMA

## DAG 1

ONTBIJT

### DIET PRO

1 tablet High Power  
Multi  
1-2 theelepels  
Vezel Complex



TUSSENDOOR

250 gram vers fruit (appel, kiwi, aardbei, sinaasappel, peer, grapefruit, bessen, ananas, granaatappel)



LUNCH

### DIET PRO



TUSSENDOOR

Salade van komkommer, tomaat, bladsla en ui



TUSSENDOOR

1 volkoren cracker met mager beleg zoals rookvlees, kipfilet, rosbief, zalmplakken, fricandeau, tonijn, gekookt ei



DIENER

2 capsules Phaseolamine.  
150 gram kipfilet met  
50 gram zilvervriesrijst en  
wogroente. 1 capsule Visolie  
Extra Forte. 1-2 theelepels  
Vezel Complex



AVONDSNACK

1 volkoren rijstwafel met  
mager beleg



## DAG 2

### DIET PRO

1 tablet High Power  
Multi  
1-2 theelepels  
Vezel Complex



1 volkoren cracker met  
mager beleg zoals rookvlees,  
kipfilet, rosbief, zalmplakken,  
fricandeau, tonijn, gekookt ei



### DIET PRO



1 kop vers gemaakte  
groentesoep



Omelet van 1 ei met  
champignons en salade



2 capsules Phaseolamine.  
150 gram zalmfilet met  
broccoli en 1 à 2 gekookte  
aardappels. 1 capsule Visolie  
Extra Forte. 1-2 thee-  
lepels Vezel Complex



250 gram vers  
fruit (appel, kiwi, aardbei,  
sinaasappel, peer,  
grapefruit, bessen,  
ananas, granaatappel)



## DAG 3

ONTBIJT

### DIEET PRO

1 tablet High Power  
Multi  
1-2 theelepels  
Vezel Complex



TUSSENDOOR

1 volkoren rijstwafel met  
mager beleg



LUNCH

### DIEET PRO



TUSSENDOOR

1 volkoren cracker met mager  
beleg zoals rookvlees, kipfilet,  
rosbief, zalmplakken,  
fricandeau, tonijn, gekookt ei



TUSSENDOOR

250 gram vers fruit (appel,  
kiwi, aardbei, sinaasappel,  
peer, grapefruit, bessen,  
ananas, granaatappel)



DINER

2 capsules Phaseolamine.  
75 gram cous cous met  
griekse salade. 1 capsule  
Visolie Extra Forte. 1-2  
theelepels Vezel Complex



AVONDSNACK

1 à 2 gekookte eieren



## DAG 4

### DIEET PRO

1 tablet High Power  
Multi  
1-2 theelepels  
Vezel Complex



250 gram vers fruit (appel,  
kiwi, aardbei, sinaasappel,  
peer, grapefruit, bessen,  
ananas, granaatappel)



### DIEET PRO



250 ml tomatensoep



1 volkoren cracker met mager  
beleg zoals rookvlees, kipfilet,  
rosbief, zalmplakken,  
fricandeau, tonijn, gekookt ei



2 capsules Phaseolamine.  
Avocadosalade met spinazie,  
ei en walnoten. 1 capsule  
Visolie Extra Forte. 1-2  
theelepels Vezel Complex



Stuk wortel met komkommer



## DAG 5

### DIET PRO

1 tablet High Power  
Multi  
1-2 theelepels  
Vezel Complex



1 volkoren cracker met  
mager beleg zoals rookvlees,  
kipfilet, rosbief, zalmplakken,  
fricandeau, tonijn, gekookt ei



### DIET PRO



Salade van tomaat, paprika,  
bladsla en olijven



1 gekookt ei



2 capsules Phaseolamine.  
150 gram biefstuk met  
groente. 1 capsule Visolie  
Extra Forte. 1-2 theelepels  
Vezel Complex



250 gram vers fruit (appel,  
kiwi, aardbei, sinaasappel,  
peer, grapefruit, bessen,  
ananas, granaatappel)



## DAG 6

### DIET PRO

1 tablet High Power  
Multi  
1-2 theelepels  
Vezel Complex



150 gram verse ananas



### DIET PRO



Stuk wortel



Omelet van 1 ei met  
champignons, tomaat en  
peterselie



2 capsules Phaseolamine.  
Tonijnsalade met ei, tomaat,  
bladsla en olijven. 1 capsule  
Visolie Extra Forte. 1-2  
theelepels Vezel Complex



1 volkoren cracker met mager  
beleg zoals rookvlees, kipfilet,  
rosbief, zalmplakken,  
fricandeau, tonijn, gekookt ei



ONTBIJT

TUSSEDOOR

LUNCH

TUSSEDOOR

TUSSEDOOR

DINER

AVONDSNACK



# DAG 7

ONTBIJT

## **DIEET PRO**

1 tablet High Power

Multi

1-2 theelepels

Vezel Complex



TUSSENDOOR

250 gram vers fruit (appel, kiwi, aardbei, sinaasappel, peer, grapefruit, bessen, ananas, granaatappel)



LUNCH

## **DIEET PRO**



TUSSENDOOR

250 ml kippensoep



TUSSENDOOR

Kipsalade met cherry-tomaatjes



DINER

2 capsules Phaseolamine.  
75 gram quinoa met tomaat, ui, paprika en courgette.  
1 capsule Visolie Extra Forte.  
1-2 theelepels Vezel Complex



AVONDSNACK

1 volkoren rijstwafel met mager beleg



# TIPS VOOR EEN MAXIMAAL RESULTAAT

1. Drink minimaal 1,5 liter water per dag. Drink dit het liefst niet vlak na een maaltijd zodat het lichaam de tijd krijgt het eten goed te verteren.
2. Eet verspreid over de dag kleinere maaltijden om de stofwisseling te stimuleren
3. Zorg dagelijks voor inname van voldoende vitamines en mineralen, eventueel met een hoog gedoseerde multivitamine
4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om de dagelijkse verbranding te verhogen. Indien u niet in de gelegenheid bent om te sporten, maak dan een rustige wandeling na het eten om de spijsvertering te ondersteunen.
5. Eet regelmatig vezelrijke voeding. Dit bevordert een gezonde darmflora en een regelmatig stoelgang. Meng bijvoorbeeld 1 a 2 theelepels Vezel complex met water of yoghurt.
6. Eet voldoende onverzadigde vetzuren vanwege het gunstige effect op de stofwisseling. Eet bijvoorbeeld regelmatig vette vis of gebruik Visolie extra forte capsules met een epa gehalte van 33% en een dha gehalte van 22%.
7. Combineer Dieet Pro voor een optimaal resultaat met Nutri-Dynamics Phaseolamine capsules. Neem voor de avondmaaltijd 2 capsules met een glas water.
8. Bak bij voorkeur in kokosolie. Kokosolie heeft een gunstige invloed op de stofwisseling en wordt niet snel als vet in het lichaam opgeslagen.
9. Neem de tijd om te eten en kauw goed alvorens het eten door te slikken. De enzymen in het speeksel kunnen het voedsel dan al voorverteren. Dit bevordert de spijsvertering en verbetert de opname van voedingsstoffen.
10. Vermijd producten die enkelvoudige koolhydraten bevatten zoals witbrood, frisdranken, suiker, koek, taart, pizza, snoep, chips en alcohol. Dit soort producten zorgen voor een sterkere schommeling van de bloedsuikerspiegel en leiden tot een grotere afgifte van insuline. Insuline heeft als eigenschap dat het de opbouw van vetten stimuleert en de afbraak van vetten verhindert.
11. Vermijd stress. Stress heeft een negatieve invloed op de bloedsuikerspiegel en zal het afslanken in de weg staan.



# UITSTEKEND TE COMBINEREN MET DIEET PRO:

## HIGH POWER MULTI

High Power Multi is een hoog gedoseerd vitaminen- en mineralenpreparaat met toegevoegde kruiden en aminozuren. De uitgebalanceerde formule is een goede aanvulling op de dagelijkse voeding. Het hoge gehalte aan B-vitamines geeft snel energie waardoor High Power Multi perfect kan worden ingezet bij sport, vermoeidheid en stress. Daarnaast bevat High Power Multi een ruime hoeveelheid antioxidanten en kruiden die een ondersteunende werking hebben op het immuunsysteem.



## VISOLIE EXTRA FORTE

Omega-3 vetzuren hebben door hun vele functies in het lichaam een gunstige invloed op de gezondheid. Zo zijn omega-3 vetzuren goed voor hart en bloedvaten, voor het behoud van soepele gewrichten en goed voor het geheugen en concentratie. Daarnaast dragen ze bij aan de ontwikkeling van de hersenen, helpen ze bij de verlaging van het cholesterolgehalte en kunnen ze worden ingezet bij neerslachtigheid. Nutri-Dynamics Visolie extra forte capsules bevatten 1000 mg zuivere visolie van hoge kwaliteit, met een epa- en dha-gehalte van maar liefst 55%. Door deze hoge concentratie aan omega-3 vetzuren is slechts 1 capsule per dag voldoende.



## PHASEOLAMINE

Phaseolamine is een extract uit de witte kidneyboon. Deze stof helpt het vetgehalte in het lichaam te verlagen. Vaak bevat een phaseolamine-product slechts 1% of 2% phaseolamine. Nutri-Dynamics gebruikt een extract met maar liefst 8% phaseolamine en is hierdoor vele malen krachtiger dan vele andere merken.



## VEZEL COMPLEX

Vezel complex van Nutri Dynamics is een zeer doeltreffend product met een meervoudige werking. Zo kan het perfect worden ingezet bij een moeilijke stoelgang of opgeblazen gevoel, is het door de verzadigende werking een ideale hulp bij het afslanken, reinigt het de darmen en bevordert het een gezonde darmflora.

