

## 15-Daags Afslankpakket

Wat goed dat je gekozen hebt voor het 15-Daags Afslankpakket. Op deze zijde van de brief vind je een voorbeeld eetschema dat je helpt om makkelijk te starten met afslanken. Je hoeft dus niet zelf te puzzelen, je kunt gewoon meteen aan de slag.

Begin eerst met de producten uit de doosjes van dag 1 tot en met dag 5. Bij elk eetmoment zie je twee suggesties staan. Zo krijg je wat keuzevrijheid, maar wél binnen duidelijke kaders.

Je mag zelf bepalen welk van de twee producten je op dat moment neemt, want het is jouw ritme, jouw dag.

Zie het als een dwijtje in de rug: we geven je structuur, maar jij kiest hoe je het invult.

| Dag 3   | Suggesties uit doosje 'Dag 3'                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Eiwitrijke Muesli - Chocolade of Eiwitrijke Muesli - Rode Vruchten                                                  |
| Lunch   | Eiwitrijke Pannenkoek - Naturel of Eiwitrijke Pannenkoek - Appel Karamel                                            |
| Snack   | Eiwitrijke Pudding/Shake - Koffie of Eiwitrijke Pudding/Shake - Pistache                                            |
| Diner   | Eiwitrijke Soep - Groene Groenten Croutons of Eiwitrijke Soep - Thais                                               |
| Snack   | Eiwitrijke Wafel - Chocolade of Eiwitrijke Wafel - Vanille <i>(Houd het bij één wafel voor het beste resultaat)</i> |

### Goed bezig – je hebt de eerste 5 dagen erop zitten!

Even eerlijk? De eerste dagen zijn vaak het spannendst. Maar jij bent al 5 dagen bezig en dat mag je echt vieren. Misschien heb je al op de weegschaal gestaan voor je eerste weegmoment. Misschien voel je je al wat lichter of gewoon... trotser. Hoe dan ook: je bent op weg.

Vanaf vandaag ga je verder met de 10-daagse variatiepakketten. Dat betekent dat je vanaf nu bij elk eetmoment één verpakking kiest uit het juiste doosje: 10-daags ontbijtpakket, 10-daags lunchpakket, 10-daags tussendoortjespakket, 10-daags maaltijdenpakket of het 10-daags snackpakket. Let op, een aantal producten zijn losverpakt en zijn niet in de doosjes te vinden. Denk aan de croissant.

Wil je wat extra afwisseling? Bij sommige momenten mag je ook een kant-en-klare drank of maaltijd nemen. Net waar jij behoefte aan hebt.

Kies wat bij je past en blijf vooral doorgaan, want je bent al zo ver gekomen!

| Dag 7   | Eetmoment suggesties                                                   |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Feeling OK Croissant met spread uit het <b>10-daags ontbijtpakket</b>  |
| Lunch   | Kant-en-klare drank                                                    |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze       |
| Diner   | Kant-en-klare maaltijd                                                 |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 wafel naar keuze (houd het bij 1 wafel) |

| Dag 10  | Eetmoment suggesties                                             |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> 1 zakje naar keuze                |
| Lunch   | <b>10-daags lunchpakket:</b> 1 zakje naar keuze                  |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze             |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 snack naar keuze                  |

| Dag 13  | Eetmoment suggesties                                             |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Kant-en-klare drank                                              |
| Lunch   | <b>10-daags lunchpakket:</b> 1 zakje naar keuze                  |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze             |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 snack naar keuze                  |

| Dag 1   | Suggesties uit doosje 'Dag 1'                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Eiwitrijke Drank - Cacao of Eiwitrijke Drank - Witte Chocolade                 |
| Lunch   | Eiwitrijke Omelet - Mediterraans of Omelet of Eiwitrijke Omelet - Kaas Bacon   |
| Snack   | Eiwitrijke Pudding/Shake - Aardbeien of Eiwitrijke Pudding/Shake - Chocolade   |
| Diner   | Eiwitrijke Maaltijd - Chili Con Carne of Eiwitrijke Maaltijd - Spicy Spaghetti |
| Snack   | Eiwitrijke Reep - Nougat Chocolade of Eiwitrijke Reep - Karamel Chocolade      |

| Dag 4   | Suggesties uit doosje 'Dag 4'                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Eiwitrijke Havermout - Chocolade                                      |
| Lunch   | Eiwitrijke Soep - Asperge of Eiwitrijke Soep - Champignon             |
| Snack   | Eiwitrijke Nootjes - Barbecue of Eiwitrijke Reep - Aardbei            |
| Diner   | Eiwitrijke Pasta - Carbonara of Eiwitrijke Maaltijd - Spicy Spaghetti |
| Snack   | Eiwitrijke Reep - Citroen of Eiwitrijke Reep - Nougat Chocolade       |

| Dag 8   | Eetmoment suggesties                                                   |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> 1 zakje naar keuze                      |
| Lunch   | <b>10-daags lunchpakket:</b> 1 zakje naar keuze                        |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze       |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze                   |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 wafel naar keuze (houd het bij 1 wafel) |

| Dag 11  | Eetmoment suggesties                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> Twee sneetjes Bruin Meerzaden Brood met spread |
| Lunch   | <b>10-daags lunchpakket:</b> 1 zakje naar keuze                               |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze              |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze                          |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 snack naar keuze                               |

| Dag 14  | Eetmoment suggesties                                                   |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Kant-en-klare drank                                                    |
| Lunch   | <b>10-daags lunchpakket:</b> 1 zakje naar keuze                        |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze       |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze                   |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 wafel naar keuze (houd het bij 1 wafel) |

| Dag 2   | Suggesties uit doosje 'Dag 2'                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Eiwitrijke Muesli - Aardbeien of Eiwitrijke Muesli - Chocolade                                                      |
| Lunch   | Eiwitrijke Pannenkoek - Naturel of Eiwitrijke Pannenkoek - Banaan Chocolade                                         |
| Snack   | Eiwitrijke Wafel - Chocolade of Eiwitrijke Wafel - Vanille <i>(Houd het bij één wafel voor het beste resultaat)</i> |
| Diner   | Eiwitrijke Soep - Prei of Eiwitrijke Soep - Noodle Bouillon                                                         |
| Snack   | Eiwitrijke Pudding/Shake - Banaan of Eiwitrijke Pudding/Shake - Kokos Mango                                         |

| Dag 5   | Suggesties uit doosje 'Dag 5'                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | Eiwitrijke Havermout - Naturel of Eiwitrijke Havermout - Appel                                                    |
| Lunch   | Eiwitrijke Soep - Tomaat of Eiwitrijke Soep - Kip                                                                 |
| Snack   | Eiwitrijke Wafel - Hazelnoot of Eiwitrijke Wafel - Mokka <i>(Houd het bij één wafel voor het beste resultaat)</i> |
| Diner   | Eiwitrijke Omelet - Bieslook Ui of Eiwitrijke Omelet - Mediterraans                                               |
| Snack   | Koolhydraatarme Belgische Wafel of Koolhydraatarme Belgische Chocolade Wafel                                      |

| Dag 6   | Eetmoment suggesties                                 |
|---------|------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> 1 zakje naar keuze    |
| Lunch   | Kant-en-klare drank                                  |
| Snack   | <b>Eiwitrijke reep (los verpakt)</b>                 |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 snack naar keuze      |

| Dag 9   | Eetmoment suggesties                                             |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> 1 zakje naar keuze                |
| Lunch   | Kant-en-klare drank                                              |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze             |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 snack naar keuze                  |

| Dag 12  | Eetmoment suggesties                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> Twee sneetjes Bruin Meerzaden Brood met spread |
| Lunch   | Kant-en-klare drank                                                           |
| Snack   | <b>10-daags tussendoortjespakket:</b> 1 tussendoortje naar keuze              |
| Diner   | <b>10-daags maaltijdenpakket:</b> 1 zakje naar keuze                          |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 snack naar keuze                               |

| Dag 15  | Eetmoment suggesties                                                   |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | <b>10-daags ontbijtpakket:</b> 1 zakje naar keuze                      |
| Lunch   | Kant-en-klare drank                                                    |
| Snack   | <b>Eiwitrijke reep (los verpakt)</b>                                   |
| Diner   | Kant-en-klare maaltijd                                                 |
| Snack   | <b>10-daags snackpakket:</b> 1 wafel naar keuze (houd het bij 1 wafel) |

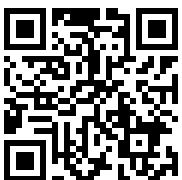
Welkom bij NovaShops. Wat fijn dat je voor ons eiwitrijk dieet hebt gekozen! We staan voor je klaar om je te begeleiden bij het behalen van jouw doelen. In deze brief vind je handige tips, een duidelijke uitleg en antwoorden op veelgestelde vragen. Zo kun je met een goed gevoel beginnen aan jouw eiwitrijk dieet.

## Wat houdt het eiwitrijk dieet in?

Ons eiwitrijk dieet helpt je lichaam om over te schakelen naar vetverbranding. Dit gebeurt door minder koolhydraten te eten (maximaal 45 gram per dag) en de nadruk te leggen op eiwitten en gezonde vetten. Zo kom je in ketose, waarbij je lichaam vet als energiebron gebruikt. Dit zorgt ervoor dat je energie houdt, terwijl je werkt aan het bereiken van jouw streefgewicht.

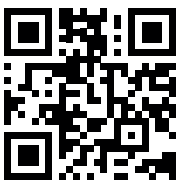
Het dieet van NovaShops is opgedeeld in vier makkelijke stappen:

- **Fase 1 (Kick-start):** Begin sterk! In deze fase bereik je al zo'n 60% van je streefgewicht door onze eiwitrijke producten en groenten te gebruiken.
- **Fase 2 (Afbouwen):** Voeg wat magere eiwitten zoals vis, vlees en kleine porties zuivel en fruit toe. Je komt nu dichterbij je doel.
- **Fase 3 (Balans vinden):** Je introduceert weer gewone maaltijden bij ontbijt en lunch, zoals volkoren producten en fruit. Dit helpt je rustig aan je streefgewicht te bereiken.
- **Fase 4 (Gezond leven):** Blijf op gewicht met een gezonde, gebalanceerde levensstijl. Af en toe een eiwitrijk product kan helpen om op koers te blijven.



### Scan en ontdek!

Scan de QR-code voor onze handige weekmenu's, downloads en tips die jouw eiwitrijk dieet makkelijk en gevarieerd maken.



### Mis geen voordeel!

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en profiteer als eerste van aanbiedingen en kortingen. Aanmelden kan via de link onderaan onze website.



### Ontdek wat jouw lichaam nodig heeft

Scan de QR-code en bereken eenvoudig jouw persoonlijke eiwitbehoefte met onze handige eiwitcalculator. Zo weet je precies waar je goed aan doet tijdens het eiwitrijk dieet.

## Handige tips om goed te starten

Het dieet van NovaShops is opgedeeld in vier makkelijke stappen:

- **Eet minder dan 45 gram koolhydraten:** Blijf onder de 45 gram koolhydraten per dag voor een optimale vetverbranding.
- **Eiwitbehoefte:** Om je lichaam goed te blijven voeden tijdens het dieet, is het belangrijk dat je dagelijks genoeg eiwitten binnenkrijgt. Als richtlijn kun je uitgaan van  $\pm 1$  gram eiwit per kilo lichaamsgewicht.
- **Wil je precies weten wat jouw dagelijkse eiwitbehoefte is?** Gebruik dan de eiwitcalculator op onze website, of scan de QR-code voor meer uitleg en persoonlijk advies.
- **Drink voldoende:** Drink dagelijks minstens 2 liter calorievrije dranken om je lichaam te helpen afvalstoffen af te voeren.
- **Verdeel eetmomenten:** Eet elke 2 tot 4 uur voor een stabiele energie en stofwisseling.
- **Beweging:** Beweeg licht met bijvoorbeeld wandelen of fietsen (zo'n 60 minuten per dag) voor extra energie.

## Veelgestelde vragen en tips

- **Last van trek?** Neem gerust een ongezoete sojadrink of bouillon.
- **Last van bijwerkingen in de eerste dagen?** Soms kunnen lichte hoofdpijn of vermoeidheid voorkomen. Extra water en eventueel een kaliumtablet kunnen verlichting bieden.
- **Vragen of hulp nodig?** We staan voor je klaar! Neem contact op met onze klantenservice via chat, e-mail of telefoon.

klantenservice@novashops.com  
+31 (0)475 769 145