



# Richtlijnen voor de HCG dieetkuur

# Algemeen

- Voorkom onderbrekingen van de kuur.
- Eet de eerste 2 dagen zoals u gewend bent. Omdat het hongergevoel pas na de derde toediening verdwijnt kunt u uw normale eetpatroon de eerste 2 dagen blijven volgen. Na de laatste dag dat u het HCG supplement inneemt dient u zich nog 2 dagen aan het dieet te houden totdat de werkzame stoffen volledig uit uw lichaam zijn.
- Plan de kuur zo, dat u zo min mogelijk verleidelijke diners en sociale verplichtingen met veel eten heeft.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en frisse lucht.
- Eet / drink op de avond van dag 2 alleen zuur fruit (ca. 3 stuks) zodat de darmen ontslakken.
- Drink voldoende water en/of kruidenthee; circa 2 liter per dag.
- Drink 's morgens direct een groot glas water.
- Eet biologisch: hoewel niet vereist volgens het officiële HCG-kuur protocol, wordt biologisch eten gezien als een verstandige aanpak en wordt er gezegd dat dit de kuur vergemakkelijkt en de resultaten verbetert.
- Vermijdt tijdens de HCG kuur alle voedingssupplementen die suikers of vetten bevatten. Denk hierbij aan visolie, maar ook aan hoestsiroop en keelpastilles.
- Neem dagelijks multivitaminen.
- Neem dagelijks calciumtabletten.
- Tip: een bezoek aan de sauna bevordert het effect van de kuur.

# Dieet tijdens de HCG kuur

## Ontbijt

Begin met het drinken van een glas water eventueel met hierin een eetlepel vers citroensap. Citroensap brengt de darmwerking op gang en is goed voor de vetafbraak.

Koffie of thee zonder suiker (zoetstof mag wel, met mate), zonder koffiemelk of melkpoeder (één eetlepel gewone melk mag per dag).

Een ontbijt is in principe tijdens de HCG kuur niet nodig. Eet wanneer u zich erg flauw voelt een appel of sinaasappel.

## Lunch

100 gram kipfilet, kalkoenfilet, rundvlees, witte vis (tilapia, pangafilet, zeetong, kabeljauw, schol, zeeduivel, koolvis), krab, garnalen, kreeft, mosselen of oesters. U kunt dit bereiden naar eigen smaak, maar zonder gebruik van boter, margarine, olie, etc. Gebruikt u liever een koude lunch dan kan er gekozen worden voor 100 gram gegrilde rosbief, runderham, rookvlees, of gerookte kipfilet / kalkoenfilet.

Het vlees of de vis kan eventueel worden vervangen door 1 heel ei en 2 eieren zonder eigeel.

Alle vlees- en vissoorten die hierboven niet staan vermeld zijn niet toegestaan tijdens dit dieet.

Verder kunt u onbeperkt groenten eten. Als groente kunt u kiezen voor alle bladgroenten, alle koolsoorten, tomaat, taugé, selderie, venkel, ui, radijs, asperges, komkommer, broccoli, bloemkool, witlof, artisjokken, rabarber, bleekselderij, knoflook en Spaanse peper.

Champignons, paprika en bietjes mogen ook, maar houd er rekening mee dat u er vocht van kunt vasthouden en wat meer honger kunt krijgen.

Alle groenten moeten vers of diepvries zijn, dus niet uit blikjes of potjes.

Courgette, aubergine, wortels, mais en alle peulvruchten zijn niet toegestaan tijdens dit dieet.

Voor het bereiden van uw lunch mag u vers citroensap gebruiken, azijn, zout, peper, paprika, nootmuskaat, kervel, knoflook en verse kruiden.

Gebruik geen vet voor de bereiding van uw maaltijden. Gebruik voor het bereiden van vlees de magnetron, grill, oven of een pan met antiaanbaklaag. Eventueel kunt u een theelepel bouillon en water toevoegen.

## Diner

Voor het diner kunt u uit dezelfde producten kiezen als bij de lunch.

Probeer, niet alleen voor uw gezondheid maar ook om het dieet beter vol te houden, te zorgen voor voldoende afwisseling.

## Tussendoortjes

Als tussendoortjes mag u per dag twee appels en/of sinaasappels eten, twee soepstengels (of rijstwafels of melbatoast) en twee kopjes vetvrije bouillon.

Als u veel honger heeft kunt u schijfjes komkommer of radijs, stukjes bloemkool, paprika, selderij en tomaten eten. Dit zal uw dieet niet beïnvloeden.

## Drinken

Koffie, thee, spa rood en spa blauw. U moet hiervan minimaal twee liter per dag drinken om uw lichaam te reinigen.

## Niet te gebruiken tijdens het HCG dieet

Zalm, tonijn, haring, makreel, paling, alle gedroogde en gezoete vis en vis in het zuur.

# Recepten

## Appeldag en ontwateringsoep

Volg een appeldag of maak een ontwateringsoep wanneer gedurende meer dan 3 achtereenvolgende dagen geen gewichtsdeling plaatsvindt.

### Appeldag

Eet, verdeeld over één dag, maximaal 6 groene appels. De vetstofwisseling wordt hierdoor doorbroken en het gewicht zal verder dalen.

### Ontwateringsoep

Eet deze tijdens de lunch en het diner wanneer u het idee heeft dat u vocht vasthoudt.

#### Ingrediënten

- 6 uien
- 3 tomaten
- 2 paprika's
- 6 stengels bleekselderij
- 1 bos selderij
- 1 witte kool
- taugé (eventueel)
- peper, oregano, tijm, basilicum, laurierblad en / of andere verse kruiden naar smaak
- **GEEN** zout

#### Bereiden

Was de groenten en snij ze in stukken. Breng het geheel aan de kook in ruim water en laat het 1 uur trekken. Op smaak maken met de kruiden. Indien gewenst kan de soep worden gepureerd.

De combinatie van groenten breekt vetten af waardoor u de soep onbeperkt kunt gebruiken.



## Gevulde paprika's

### Ingrediënten

- 100 gram bieflap
- Paprika's
- Halve ui
- Knoflook
- Peper, zout en basilicum

### Bereiding

Pureer de bieflap en vermeng het met de versnipperde ui, knoflook, peper, zout en basilicum. Snij de top van de paprika's en hol de paprika's uit. Vul de paprika's met het vleesmengsel.

Gaar de gevulde paprika's in de oven in ongeveer 45 minuten op 180 graden Celsius.

## Gegrilde biefstuk met geblancheerde bloemkool en broccoli

### Ingrediënten

- 100 gram biefstuk
- 75 gram broccoli, alleen de roosjes
- 75 gram bloemkool, alleen de roosjes
- 1 eetlepel kippenbouillon (vetvrij)
- Peper, zout en nootmuskaat

### Bereiding

Maak de biefstuk op smaak met een beetje peper en zout. Gril de biefstuk (of bak deze eventueel in een pan met antiaanbaklaag).

Leg in een magnetronschaal om en om een rij broccoli- en een rij bloemkoolroosjes. Sprengel er de bouillon over, dek de schaal af met plastic folie en prik er enkele gaatjes in. Maak de broccoli en de bloemkool in 5-6 minuten beetgaar in de magnetron op vol vermogen. Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.



## Rosbief met pittige komkommersalade

### Ingrediënten

- 100 gram gegrilde rosbief
- halve komkommer
- 1 eetlepel citroensap
- halve theelepel sambal (alleen sambal oelek van Conimex is toegestaan)
- Peper en zout
- Enkele reepjes rode paprika

### Bereiding

Rol de plakjes rosbief op en leg ze op een bord. Rasp de komkommer, doe de geraspte komkommer in een zeef en strooi er een beetje zout over. Laat in ongeveer 10 minuten het bittere vocht uit de komkommer lekken. Meng de komkommer met het citroensap en de sambal. Garneer de salade met de reepjes paprika. Serveer de salade samen met de rosbief.

## Geroerbakte biefstuk

### Ingrediënten

- 100 gram biefstuk
- 1 teentje knoflook
- Halve theelepel sambal (of verse Spaanse pepers)
- Roerbakgroente naar keuze
- Zout en peper

### Bereiding

Snij de biefstuk in reepjes en bak ze in de wok gedurende ca. 5 minuten samen met de knoflook, sambal, zout en peper. Voeg de groente toe en roerbak ze tot alles gaar is. Diverse roerbakgerechten zijn op deze manier te creëren door de biefstuk eens te vervangen door bijvoorbeeld kipfilet of vis en steeds te kiezen voor andere roerbakgroente en eventueel verse kruiden naar smaak.



## Gekookte kipfilet met Turkse salade

### Ingrediënten

- 100 gram kipfilet
- (kippen)bouillon (vetvrij)
- 1 grote tomaten, zonder zaad in kleine blokjes gesneden
- 1 rode paprika, zonder zaad in kleine blokjes gesneden
- 1 rode peper, zonder zaad in dunne ringen gesneden
- 1 kleine ui, fijn gesneden
- halve eetlepel fijngehakte peterselie
- 5 muntblaadjes, kleingesneden
- halve eetlepel citroensap
- peper en zout
- grote bladen (ijsberg)sla

### Bereiding

Kook de kipfilet in een pan in de bouillon gaar. Schep in een kom de gesneden tomaat, paprika, rode peper en de ui door elkaar. Voeg peterselie, munt en citroensap toe. Breng de salade op smaak met peper en zout en serveer het op de slabladen.

## Hamburgers

### Ingrediënten

- 100 gram mager rundergehakt
- knoflook
- gehaktkruiden (kleine hoeveelheid)

### Bereiding

Mix de knoflook en/of gehaktkruiden door rundergehakt. Voeg eventueel een fijngesneden uitje, paprika, of Spaanse peper toe. Maak van het gehaktmengsel hamburgers die u vervolgens bereidt op de grill.

Heerlijk met een salade of gegrilde groente.





## Kip of garnalen spiesjes

### Ingrediënten

- 100 gram kip of garnalen
- 1 kleine ui
- 1 tomatomaat
- halve paprika
- vers citroensap
- verse kruiden naar smaak

### Bereiding

Snij de ui, tomaat en paprika in grove stukken. Plaats stukjes kip of de garnalen met de stukjes ui, tomaat en paprika op spiesjes. Kruid dit met kruiden naar smaak en citroensap. Gril de spiesjes circa 10 minuten.

Ook heerlijk op de barbecue!

## Visfilet met gebakken tomaten

### Ingrediënten

- 100 gram visfilet naar keuze (kies uit de eerder genoemde toegestane vissoorten)
- Tomaten
- Citroensap
- peper en zout

### Bereiding

Sprenkel citroensap over de visfilet en strooi er een beetje peper en zout over. Gebruik eventueel extra verse kruiden naar smaak. Wikkel de vis in aluminiumfolie en laat hem in de oven gaar worden in ongeveer 30 minuten. Ondertussen de tomaten in een koekenpan met antiaanbaklaag (zonder boter of olie) kort aan beide kanten bakken met een beetje peper en zout. Serveer de tomaten samen met de visfilet.



## Groente omelet

### Ingrediënten

- 1 heel ei en 2 eieren zonder eigeel
- halve ui
- 1 tomaat
- halve paprika
- verse Spaanse peper naar smaak
- verse kruiden naar smaak
- peper en zout

### Bereiding

Snij de ui, tomaat, paprika en Spaanse peper in kleine stukjes. Meng deze groente met de eieren, en breng op smaak met de verse kruiden en peper en zout. Gaar de omelet in een pan met antiaanbaklaag en serveer met schijfjes komkommer of een kleine salade.

Variatietip: gebruik eens andere groente door de omelet. Een roerbak groentemix is erg lekker!

Maak ook eens een heerlijke maaltijdsalade met kip of garnalen, of wat dacht u van gehaktballetjes (op dezelfde manier als de hamburgers) in een heerlijke saus van verse tomaat met kruiden naar smaak?

# VARIEER EN GENIET!



# Stabilisatieperiode

Zoals Dr. Simeons aangeeft duurt het na de laatste dag van de HCG kuur ca. 3 weken voordat uw nieuwe gewicht stabiel is.

Tijdens deze drie weken, vaak omschreven als de "stabilisatieperiode", is het heel belangrijk om de richtlijnen van koolhydraatarme voeding te volgen. Deze periode kunt u zonder problemen, en voor een optimaal resultaat, verlengen tot 6 weken.

Bouw uw voedingspatroon langzaam op. Uw lichaam is niet meer gewend aan veel eten en zal dan ook de eerste dagen genoeg hebben aan ca. 900 kcal. Langzaam kunt u dit verhogen door een extra aardappel, iets meer mager vlees, meer groente, etc. te gebruiken.

## Algemene tips:

- Drink voldoende water.
- Loop een uur per dag.
- Eet 2 (organische) appels en een (organische) grapefruit per dag.
- Gebruik dagelijks 2 theelepels koudgeperste extra virgin kokosolie.
- Gebruik dagelijks appelazijn (ook te gebruiken in capsulevorm).
- Drink organische groene thee (bijvoorbeeld Wu Long thee) en organische kamille thee.
- Slaap 7 tot 8 uur per nacht.
- Gebruik een goed ontbijt.
- Probeer 6 keer per dag iets te eten. Dit is beter dan 3 grote maaltijden.
- Gebruik probiotica (zit bijvoorbeeld in Yakult, Actimel, etc.).
- Gebruik multivitaminen.
- Gebruik vitamine E.
- Gebruik visolie.
- Voeg hete pepers toe aan uw eten.
- Voeg kaneel toe aan uw eten.
- Eet een salade bij lunch en diner.
- Volg een fruitdag / appeldag als het gewicht van de laatste dieetdag met meer dan een kilo is gestegen. Eet tijdens een fruitdag zes groene appels of sinaasappels (of drie om drie) verdeeld over de dag.

# Koolhydraatarme Voeding

## Wat is Koolhydraatarme voeding?

Koolhydraatarme voeding is gebaseerd op een caloriearme voeding. U kunt weer bijna normaal eten, echter nog wel minder calorieën dan u voor de kuur gewend was.

## De principes van een caloriearme voeding

Om lichaamsgewicht te verliezen moeten we geen spieren of water verliezen, maar vet. Dit kan alleen door of minder calorieën te gaan gebruiken, óf door meer calorieën te verbranden. Een combinatie van beiden geeft uiteraard het beste resultaat.

Om optimaal te blijven functioneren en gezond te blijven, moet uw voeding alle voedingsstoffen blijven bevatten die uw lichaam nodig heeft. Uw lichaam heeft eiwitten, vetten en koolhydraten nodig, evenals voldoende vitaminen en mineralen. Er zijn echter ook voedingsmiddelen die deze stoffen niet of weinig bevatten en erg veel calorieën leveren.

Deze stoffen zijn:

- Suiker en suiker bevattende producten zoals snoep, koek, gebak, drop, frisdranken, limonade, zoet broodbeleg, chocolade en dergelijke.
- Vetten en vetrijke producten zoals boter, margarine, olie, bak en braadproducten, mayonaise, sauzen, room, noten, vette vleeswaren, vette vlees- en vissoorten, noten, gefrituurde producten, snacks en dergelijke.
- Alcohol en producten waar alcohol in verwerkt is.

In een caloriebeperkte voeding proberen we én minder te eten én anders te eten: dus zo weinig mogelijk van de producten die we eigenlijk niet nodig hebben.

In veel gevallen kunnen we gebruik maken van vervangende producten:

- Suiker kan veelal vervangen worden door zoetstoffen en frisdranken zijn vaak ook in een 'light' variant te koop.
- Als zoet broodbeleg kan gekozen worden voor halvajam of vers fruit. Echter, hartig beleg heeft de voorkeur.
- Boter en margarine kunnen vervangen worden door halvarine of koudgeperste kokosolie.
- Vette vleeswaren, paté, (smeer)worst, etc. kunnen vervangen worden door magere vleeswaren en vetarme paté (linera).
- Gewone kaas kan vervangen worden door minder vette kaas: i.p.v. 48+ is er ook 20+ en 30+ kaas of edammer kaas.
- De jus kan gemaakt worden met minder boter. Ook kunt u vlees grillen of roosteren.

In uw dieet is het de bedoeling dat ook de hoeveelheid koolhydraten beperkt worden om gewichtstoename te voorkomen. 'Koolhydraten' is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers.

Dit komt voornamelijk voor in drie groepen voedingsmiddelen:

1. Brood en brood vervangende producten zoals beschuit, crackers, ontbijtkoek, roggebrood, stokbrood, toast, pap, krentenbrood, muesli enz.
2. Aardappelen en aardappel vervangende producten zoals rijst, macaroni, spaghetti, bami, mihoen, peulvruchten, brood enz.
3. Fruit en vruchtensappen.

Een koolhydraatarme voeding wil niet zeggen dat u bovenstaande producten niet meer mag gebruiken, maar wel dat u het gebruik beperkt. Bevat een "normale " voeding 200 – 300 gram koolhydraten per dag, een koolhydraatarme voeding bevat rond de 100 gram koolhydraten per dag.

Tips om het dieet gemakkelijker vol te houden:

- Het is belangrijk dat u geen maaltijden overslaat en zo regelmatig mogelijk over de dag verdeeld gaat eten. Hierdoor zult u minder snel de neiging krijgen om de zogenaamde 'verkeerde producten' (een stukje kaas, een koekje, een handje nootjes, etc.) te eten.
- Volkorenproducten geven sneller een vol gevoel dan de "witte " producten. Bovendien stimuleren deze producten de darmwerking waardoor ze helpen verstopping te voorkomen.
- Bereidingswijzen waarbij weinig of geen boter of olie nodig is: grillen, koken, pochieren, stoven, barbecueën, stomen, magnetronoven, koken met teflonpan, etc.
- Kortom, mogelijkheden genoeg!
- Het volume van de maaltijden kunt u vergroten door bijvoorbeeld twee soorten groente te gebruiken i.p.v. één. Ook kunt u extra rauwkost bij de maaltijden eten, bijvoorbeeld in de vorm van tomaat en komkommer op het magere beleg of een salade bij de maaltijd. Er zijn kant-en-klare dressings te koop die geen vet bevatten.
- Als u veel trek heeft kunt u plakjes komkommer, radijs, stukjes bloemkool, reepjes paprika, stengels bleekselderij, tomaatjes, rettich, augurkjes, zilveruitjes en groenten in het zuur gebruiken.
- U moet voldoende drinken; minimaal 1½ liter per dag, omdat de afvalstoffen, die vrijkomen tijdens het vermageren, anders te geconcentreerd in uw lichaam komen. Hoofdpijn kan een gevolg hiervan zijn.

U kunt vrij gebruik maken van de volgende dranken:

- Thee of koffie zonder suiker, eventueel wel met halfvolle koffiemelk en zoetstof
- Bronwater, mineraalwater, eventueel op smaak gebracht met citroensap
- Magere bouillon, zelf getrokken en ontvet, of van een blokje
- Light frisdranken
- Groentesap, tomatensap

Een matig gebruik van zoetstoffen is toegestaan. Overschrijdt nooit de hoeveelheid die

aangegeven staat op de verpakking van deze producten en als algemene regel geldt: hoe minder hoe beter.

Sorbitol en fructose, of dieetproducten waar deze stoffen in verwerkt zijn, zijn minder geschikt voor gebruik in een vermageringsdieet, omdat deze stoffen ook calorieën leveren. Beperk het gebruik hiervan dan ook zoveel mogelijk.

# Voorbeeld van een koolhydraatarme voeding (ca. 900 - 1100 kcal)

## Ontbijt

- 1 snee brood of vervanging en 1 cracker besmeerd met (dieet) halvarine en belegd met 2 plakjes mager beleg.
- Thee of koffie zonder suiker.

## Lunch

- 2 sneetjes brood of vervanging besmeerd met (dieet) halvarine en belegd met 2 plakjes mager beleg.
- Eventueel een portie rauwkost zonder olie of mayonaise.
- Thee of koffie zonder suiker.
- Een glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt zonder suiker.

## Tussendoor

- Thee of koffie zonder suiker.
- Een stuk fruit.

## Diner

- Eventueel een kopje ontvette bouillon.
- Een stukje mager vlees (100-150 gram), vis of kip.
- Magere jus of saus.
- Een portie rauwkost zonder olie of mayonaise.
- Een portie groente zonder boter of saus.
- 1 of 2 aardappels of een vervanging.

## Dessert

- een stuk fruit.

## In de loop van de avond

- Thee of koffie zonder suiker.
- Een glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt zonder suiker.

# Variëren tijdens de stabilisatieperiode

Om variatie in uw voeding te brengen kunt u zelf met behulp van onderstaande lijsten bepalen wat u wilt eten. Let op, ook hierbij zijn de hoeveelheden aangegeven. Bij een koolhydraatbeperking is het belangrijk dat u de broodvariëaties, aardappelvariëaties en fruitvariëaties heel nauwkeurig opvolgt.

## Broodsoorten

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 2 stuks knäckebröd of crackers
- 2 beschuitjes
- 3 cracottes
- 1 snee roggebrood
- 3 sneetjes stokbrood
- 4 melba toastjes
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 snee krentenbrood zonder spijs
- 2 kleine matzes of 1 grote
- 150 ml pap gemaakt van halfvolle melk met een bindmiddel
- 150 ml magere yoghurt met 2 eetlepels ongezoete muesli

## Mager beleg

Voor magere vleeswaren en kaas wordt ca. 15 gram per plak berekend.

Magere vleeswaren zijn:

- rosbief/rookvlees
- ongelardeerde lever
- magere fricandeau
- tartaar
- magere achterham/magere schouderham/rauwe ham
- gekookte tong
- kip- of kalkoenrollade

Kaassoorten:

- 20+ of 30+ (smeer) kaas
- edammer kaas
- Friese nagelkaas, leidse kaas
- boursin light, paturain ligt
- cottage cheese
- camembert, brie (geen roombrie)
- Parmezaanse kaas



Overig beleg:

- af en toe een gekookt ei
- jam zonder toegevoegde suiker
- verse vruchten zoals aardbeien, plakjes appel
- sandwichspread
- magere kwark met kruiden

## Magere vleessoorten, vis of kip

Uit voedingsoogpunt is 50-100 gram per dag voldoende.

Magere vleessoorten:

- magere runderlappen
- mager rundergehakt
- biefstuk, biefstuktartaar
- rosbief
- ossenhaas, varkenshaas
- mager kalfsvlees
- varkensoester
- lever

Magere vissoorten:

- kabeljauw/koolvisfilet
- schelvis
- schol
- tong
- tonijn (vers of op water)
- garnalen
- krab, kreeft
- mosselen/wijting

Magere soorten wild- en gevogelte:

- kip of kalkoen, zonder vel of vetrandjes
- alle kip- of kalkoendelen, rollade
- konijn, haas, ree, fazant, patrijs e.d.

## Jus en sauzen

Evenals bij bouillon is het mogelijk om van de koude jus de gestolde vetlaag af te scheppen. Een vetarme saus kunt u maken door magere jus of bouillon te binden met bijv. bloem of allesbinder. U kunt de saus op smaak maken met kruiden, specerijen en smaakstoffen als tomatenpuree, uien, paprika, kerrievoeder, knoflook, pepertjes e.d.

Voor het bakken van vlees en vis kunt u deze regel aanhouden: 1/10 deel van het gewicht aan vlees, vis of kip aan boter of margarine is voldoende om te bakken. Dat wil zeggen 100 gram vlees kunt u bakken in 10 gram boter of margarine. Halvarine bevat te veel water om te kunnen gebruiken als bakproduct.

## Groente

Alle soorten groenten zijn toegestaan, zowel vers als diepvries en uit blik of pot. Het verdient aanbeveling om dagelijks zowel een portie rauwe als een portie gekookte groente te gebruiken. De rauwe groente, salade of rauwkost kunt u op smaak maken met een kant-en-klare dressing zonder olie.

## Aardappelvervangingen

In plaats van 1 aardappel kunt u gebruik maken van:

- 1 snee brood
- 3 eetlepels gare rijst = 1 eetlepel ongekookt
- 3 eetlepels gare mie, spaghetti, macaroni = 2 eetlepels ongekookt
- 200 gram gare peulvruchten = 50 gram ongekookt
- 300 ml erwtensoep of bruine bonensoep
- 100 gram maïs

1 keer per 14 dagen kunt u een portie gebakken aardappels of pommes frites gebruiken, echter niet meer dan de afgesproken hoeveelheid. Bij voorkeur voorgebakken ovenfrites gebruiken.

## Melkproducten

Het is belangrijk dat u dagelijks melkproducten gebruikt (dit vanwege de eiwitten, calcium en vitaminen). Kies hiervoor uit:

- halfvolle melk of magere melk (eventueel met cacaovoeder en zoetstof)
- karnemelk
- magere yoghurt zonder suiker (eventueel met zoetstof)

## Fruit

1 stuk fruit wil zeggen:

- 1 appel, sinaasappel, grapefruit of peer
- 10 druiven
- halve banaan
- 3 pruimen of abrikozen
- 2 perziken
- 450 gram meloen
- 300 gram aardbeien
- 150 gram kersen, bessen
- 2 mandarijnen
- 2 plakken verse ananas

## Producten die vrij te gebruiken zijn

- koffie en thee zonder suiker (eventueel met halfvolle koffiemelk)
- bronwater, mineraalwater, suikervrije frisdranken
- ontvette bouillon
- tomatensap, groentesap
- rauwkost met ontvette dressing

# Tips na de kuur

Heeft u uw streefgewicht bereikt? Dan wilt u dit gewicht uiteraard graag vasthouden!

Goede voeding is nodig voor onze gezondheid. Deze eenvoudige tips zullen het makkelijker maken om gezond en op gewicht te blijven:

- Doe geen boodschappen met een lege maag en koop niet meer dan nodig is. Het is aan te raden om vooraf een boodschappenlijstje te maken. Koop zo min mogelijk snoep en snacks.
- Verdeel uw maaltijden regelmatig over de dag. Door iedere 3 of 4 uur iets te eten, is er geen tijd voor zeurende hongergevoelens. Sla geen maaltijden over!
- Probeer langzaam te eten. Als u langzaam eet, kleine happen neemt en goed kauwt, raakt u sneller verzadigd.
- Het is aan te raden om op een vaste plaats te eten, bijvoorbeeld aan de eettafel en niet voor de tv. Doe onder het eten niet iets anders zoals lezen of tv kijken, maar concentreer u op het eten, proef en geniet ervan.
- Probeer zo min mogelijk te snoepen tijdens het koken en schep maar één keer op.
- Alcohol levert veel energie. Wijn bevat bijvoorbeeld suikers uit de druiven en alcohol. Beiden leveren calorieën. Bovendien zorgt alcohol vaak voor een hongerig gevoel. Het is niet nodig om alle alcoholische drankjes te laten staan, maar gebruik ze met mate.
- Weeg uzelf één keer per week, in de ochtend.
- Probeer dagelijks minimaal een half uur te bewegen. Met lichaamsbeweging gaat uw energieverbruik omhoog. Kies voor een beweging die u leuk vindt en een tijdje kunt volhouden, bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen of zwemmen.
- Frisse lucht en voldoende slaap is voor lichaam en geest erg goed.
- Beloon uzelf niet met eten maar bijvoorbeeld met een leuke film, goed boek of middag winkelen.

# Tips voor eten buitenshuis

- Eet langzaam en geniet ervan.
- Wanneer u met een lege maag uit eten gaat is de kans groot dat u teveel gaat eten, sla daarom vooraf geen maaltijden over en eet zelfs iets kleins (stukje fruit, schaalpje yoghurt, snee knäckebröd) voor u de deur uit gaat.
- Bedenk thuis vast wat u gaat eten en drinken.
- Houd zo veel mogelijk de portiegrootte van thuis aan.
- Neem niet teveel stokbrood en besmeer het niet met (kruiden)boter.
- Neem geen gepaneerde gerechten. Geschikte bereidingswijzen zijn grillen, stoven of uit de oven.
- Vraag of de saus apart geserveerd kan worden of vraag om te serveren zonder saus. Kies voor rode sauzen, deze bevatten minder energie dan de roomsauzen.
- Alle groenten en ook rauwkost zijn een goede keuze.
- Drink vooral water, light frisdrank, thee of koffie en beperk u tot 1 glas alcoholische drank.



Geproduceerd door | Produit par: | Hergestellt durch: | Produced by:

Ecombizz Groep B.V. Zwolle

Nederland | Pays-Bas | Niederlande | Netherlands

[www.hcgoral.eu](http://www.hcgoral.eu) | [www.hcgtablets.eu](http://www.hcgtablets.eu)

[www.hcgsprayplus.com](http://www.hcgsprayplus.com) | [www.ecommedics.com](http://www.ecommedics.com)