



Modifast Intensive schema - **VROUW**

Normalisatiefase
vrijdag zaterdag zondag

	FASE A MAX 3 WEKEN** <i>**Tenzij een arts aan langere periode aanraadt</i>	FASE B 2 WEKEN		FASE C
		WEEK 1	WEEK 2	
Modifast	<u>3 porties per dag</u>	<u>2 porties per dag</u> => Vanaf fase B: Modifast Intensive Drinks of Lunchrepen	<u>1 portie per dag</u>	<u>Geen</u> => Modifast Intensive Drinks of Lunchrepen bieden steeds een alternatief voor een evenwichtige maaltijd
Ontbijt	Één zakje Modifast Intensive Muesli, Milkshake of Pudding	Één zakje Modifast Intensive Muesli, Milkshake of Pudding, één Modifast Intensive Drink of twee Modifast Intensive Lunchrepen		Een evenwichtige broodmaaltijd*
Ochtendsnack	x	x		één portie fruit
Lunch	Één zakje Modifast Intensive Muesli, Milkshake of Pudding	Één zakje Modifast Intensive Muesli, Milkshake of Pudding, één Modifast Intensive Drink of twee Modifast Intensive Lunchrepen	Een evenwichtige broodmaaltijd*	Een evenwichtige broodmaaltijd*
Middagsnack	x	x		één portie fruit
Diner	Één zakje Modifast Intensive Muesli, Milkshake of Pudding	Een evenwichtige warme maaltijd*		Een evenwichtige warme maaltijd*
Avondsnack	x	x		x
	<i>Circa 500 kcal per dag</i>	<i>Circa 700-1000 kcal per dag</i>		<i>Circa 1500-1800 kcal per dag</i>

GOED OM WETEN

Drinken	Drink 1,5 - 2 liter caloriearme dranken per dag: Water heeft de voorkeur Je mag ook koffie en thee (zonder suiker of melk), magere bouillon of licht frisdranken (maximaal één glas per dag) drinken
Groenten	Fase A: Op moeilijke momenten kan je wat rauwkost eten Vanaf fase B: introduceer groenten opnieuw in je hoofdmaaltijden
Fruit	Vanaf Fase C: je kan terug genieten van een portie fruit als tussendoortje
Evenwichtige broodmaaltijd - Vanaf Fase B -	Bestaat uit volgende componenten: sneetje volkoren brood dun besmeerd met minarine belegd met 10-15 gram magere vleeswaren of magere kaas portie rauwkost zonder dressing mager zuivelproduct (125 ml magere yoghurt of 100 g 0% kwark) zonder fruit
Evenwichtige warme maaltijd - Vanaf Fase B -	Bestaat uit volgende componenten: magere bouillon 100 gram mager vlees of magere vis portie groenten of rauwkost (zonder dressing) 50 gram aardappel of 15 gram ongekookte volkoren deegwaren mager zuivelproduct (125 ml magere yoghurt of 100 g 0% kwark) zonder fruit

(*)Voor de bereidingen en recepten in het weekschema kunt u suggesties terugvinden op www.modifast.nl of www.modifast.be in het onderdeel 'Recepten'.