

## Uitgaande van 2 maaltijden (ca. 22.00 uur en ca. 3.30 uur)

### Na zonsondergang

Voeding	Toelichting	Eiwit (gram)
Start met 1 glas (200 ml) vruchtensap, drink stapsgewijs op, in een periode van 20 minuten	Vers geperst sap is geconcentreerder (hoger koolhydraatgehalte) dan een kant-en-klaar vruchtensap. Als vers vruchtensap gebruikt wordt, dan verdelen over 30 minuten (of 100 ml vers sap verdunnen met 100 ml water, dan kan het wel in 20 minuten gedronken worden). Stapsgewijs opdrinken (na iedere 2-3 slokken een paar minuten wachten) zodat de bloedsuikerwaarde langzaam kan stijgen na de periode van vasten. Bij te snelle stijging van de bloedsuikerwaarde, kan je klachten krijgen (bijv. wazig zien, hoofdpijn, vermoeidheid/ suf, dorst). Starten met het langzaam laten toenemen van de bloedsuikerwaarde d.m.v. het drinken van vruchtensap, aangezien de voedingsstoffen uit de rest van de maaltijd pas later/ langzamer worden opgenomen.	1.0
Warme maaltijd:	Maaltijd rustig eten, minimaal 20 minuten. Verzadigingsgevoel komt pas na 20 minuten. Als de maaltijd in < 20 minuten gegeten wordt, risico op 'overeten' (en daarmee klachten).	
1 portie (125 gram) mager vlees/ vis/ kip	Kies voor magere producten, aangezien de vertering van vetten langer duurt. Vis en kip zijn lichter verteerbaar dan vlees. Bereiden in zo min mogelijk olie/ boter.	20-25
Zetmeelcomponent van 4-5 gram eiwit	Keuze uit aardappelen, rijst, groente of peulvruchten. Om 4-5 gram eiwit te halen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 aardappelen (250 gram), of</li> <li>- 3 opscheplepels (150 gram) zilvervriesrijst, of</li> <li>- 2 opscheplepels (100 gram) couscous, of</li> <li>- 1,5 opscheplepels (75 gram) volkoren pasta gram, of</li> <li>- 2 sneden brood/ 4 kleinere stukjes brood</li> </ul>	4-5
Groente	Naar keuze, bij voorkeur geen koolsoorten. Streven naar minimaal 2-3 opscheplepels (100-150 gram). Als de hoeveelheid van de maaltijd te groot wordt, verlaag dan de hoeveelheid groente. Groente levert vooral vitamines en mineralen (weinig eiwit, slechts 1 gram/ opscheplepel), en levert wel een groot volume (grammen) op. Groente bevat ook vezels; vervang evt. door peulvruchten (kleinere hoeveelheid). 2 opscheplepels (100 gram) groente = 2.0 gram eiwit, 2.4 gram vezels, of ter vergelijking: ½ opscheplepel (35 gram) peulvruchten = 2.3 gram eiwit, 2.0 gram vezel.	2
Tijdens/ na maaltijd: 2 glazen drinken	Waarvan minimaal 1 glas (vers geperst) vruchtensap (ieder geval een drank met suikers = koolhydraten).	
Melkproduct met 6-7 gram eiwit	Hoeveelheid (ml) afhankelijk van product gekozen wordt. Voorkeur voor een drink i.p.v. kwark (vloeibare voeding wordt sneller afgebroken). Bijv.: 200 ml Optimel-yoghurtdrink (voordeel; ook vetvrij), of 200 ml Vifit-drink, of 200 ml magere/ halfvolle melk, of 100 ml Skyr-drink NB: Bij voorkeur varianten met een smaakje (bijv. fruitsmaak of honing): dan iets hoger koolhydraat (= energie) gehalte.	6-7
Totaal Vocht: 800 ml (4 x 200 ml)		Minimaal 33

## Voor zonsopgang

Voeding	Toelichting	Eiwit (gram)
Start met 1 glas (200 ml) vruchtensap	Drink stapsgewijs op, in een periode van 10-15 minuten	1.0
2 sneden volkorenbrood	Volkorenbrood i.p.v. wit- of bruinbrood vanwege vezelgehalte. 1 snee brood kan vervangen worden door 2 volkorencrackers of 2 volkerenbeschuiten. Ter vergelijking: 1 snee volkorenbrood = 3.5 gram eiwit, 2.3 gram vezels 1 Wasa-cracker volkoren = 1.2 gram eiwit, 2.6 gram vezels 1 Vitalu-cracker meerzaden = 1.9 gram eiwit, 1.6 gram vezels	4.0-7.0
Besmeerd met margarine	Margarine i.p.v. halvarine vanwege hogere vetgehalte	0
Beleg: ruim hartig beleg, bijv. kaas/ vleeswaren	Hartig beleg in plaats van zoet beleg vanwege eiwitgehalte. Ruim/ dik beleggen. Voor 1 boterham hartig beleg: 5.0 gram eiwit Voor 1 boterham zoet beleg: 1.0 gram eiwit Als hoeveelheid brood niet lukt: dan beleg 'los' eten (zonder brood). Evt. vis (bijv. zalm) als beleg.	10
Tussendoor: 1 glas (200 ml) drinken	Bij voorkeur (vers geperst) vruchtensap, waardoor meer energie. Zowel energie (koolhydraten), vezels als vocht.	
Melkproduct met 10 gram eiwit	Hoeveelheid (ml) afhankelijk van product gekozen wordt. Voorkeur voor een kwark i.p.v. drink (vastere voeding wordt langzamer afgebroken). Voorkeur voor producten met hoger vetgehalte voor verzadigingsgevoel in de periode van vasten. Voor 10 gram eiwit: 300 ml volle yoghurt, of 150 gram Optimel griekse stijl (niet het voorkeursproduct, aangezien het geen vet bevat), of 100 gram Skyr-kwark, of 100 gram Lindahls kwark: zelfde hoeveelheid eiwit als Skyr, lager vetgehalte. Dus als voeding zwaar valt/ teveel is, dan kiezen voor dit geconcentreerde product met laag vetgehalte. NB: Bij voorkeur varianten met een smaakje (bijv. fruitsmaak of honing): dan iets hoger koolhydraatgehalte.	10
Toevoegen aan melkproduct: 1 theelepel lijnzaad 1 eetlepel zemelen 25 gram muesli/ cruesli 1 portie fruit	Extra vezels = 'langzaam werkende' koolhydraten Extra vezels = 'langzaam werkende' koolhydraten Extra vezels = 'langzaam werkende' koolhydraten Evt. vervangen door vers geperst vruchtensap als hoeveelheid voeding te veel is.	0.5 1.0 2.5 1.0
Evt. extra's: -avocado -1 ei	-weinig eiwit, wel relatief veel vet (dus verzadigend) -gebakken ei zal zwaarder vallen vanwege gebruik vet dan gekookt ei	(0.3) (6.0)
-blokje kaas/ vleeswaren -dadels/ vijgen	-eiwitrijk -weinig eiwit, wel koolhydraten = energie	(5.0) (0.3)
1 glas (200 ml) drinken	Bij voorkeur (vers geperst) vruchtensap, indien al verzadigd/ vol gevoel: water	
Totaal Vocht: 800 ml (4 x 200 ml)		Minimaal 30

## Uitgaand van 1 maaltijd (ca. 24.00 uur, verder kleinere tussenmaaltijden)

Voeding	Toelichting	Eiwit (gram)
Start met 1 glas (200 ml) vruchtensap, drink stapsgewijs op, in een periode van 15-20 minuten	Vers geperst sap is geconcentreerder (hoger koolhydraatgehalte) dan een kant-en-klaar vruchtensap. Als vers vruchtensap gebruikt wordt, dan verdelen over 30 minuten (of 100 ml vers sap verdunnen met 100 ml water, dan kan het wel in 15-20 minuten gedronken worden). Stapsgewijs opdrinken ('slokje voor slokje', zodat de bloedsuikerwaarde langzaam kan stijgen na de periode van vasten). Bij te snelle stijging van de bloedsuikerwaarde, kan je klachten krijgen (bijv. wazig zien, hoofdpijn, vermoeidheid/ suf, dorst). Starten met het langzaam laten toenemen van de bloedsuikerwaarde d.m.v. het drinken van vruchtensap, aangezien de voedingsstoffen uit de rest van de maaltijd pas later/ langzamer worden opgenomen.	1.0
Paar dadels of vijgen/ portie fruit	Koolhydraatrijk product	1.0
Gebonden soep	Kom/ kop à 200 ml Indien op basis van peulvruchten, levert dat meer eiwit.	min. 3.0
Ca. 24.00 uur: Warme maaltijd:	Maaltijd rustig eten, minimaal 20 minuten. Verzadigingsgevoel komt pas na 20 minuten. Als de maaltijd in < 20 minuten gegeten wordt, risico op 'overeten'.	
1 portie (150-170 gram) mager vlees/ vis/ kip	Kies voor magere producten, aangezien de vertering van vetten lang duurt. Vis en kip zijn lichter verteerbaar dan vlees. Bereiden in zo min mogelijk olie/ boter.	25-30
Zetmeelcomponent van 5-6 gram eiwit	Keuze uit aardappelen, rijst, groente of peulvruchten. Om 5-6 gram eiwit te halen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 aardappelen (300 gram), of</li> <li>- 4 opscheplepels (200 gram) zilvervriesrijst, of</li> <li>- 3 opscheplepels (150 gram) couscous, of</li> <li>- 2 opscheplepels (100 gram) volkoren pasta gram</li> <li>- 3 sneden brood/ 6 kleinere stukjes brood</li> </ul>	5-6
Groente	Naar keuze, bij voorkeur geen koolsoorten. Streven naar minimaal 3 opscheplepels (150 gram). Als de hoeveelheid van de maaltijd te groot wordt, verlaag dan de hoeveelheid groente. Groente levert vooral vitaminen en mineralen (weinig eiwit, slechts 1 gram/ opscheplepel), en levert wel een groot volume (grammen) op. Groente bevat ook vezels; vervang evt. door peulvruchten (kleinere hoeveelheid). 3 opscheplepels (150 gram) groente = 3.0 gram eiwit, 3.6 gram vezels, of ter vergelijking: 1 opscheplepel (50 gram) peulvruchten = 3.3 gram eiwit, 2.8 gram vezel	3
Tijdens/ na maaltijd: 2 glazen drinken	Waarvan minimaal 1 glas (vers geperst) vruchtensap (ieder geval een drank met suikers = koolhydraten).	
Totaal Vocht:800 ml (4 x 200ml)		Minimaal 38

## Voor zonsopgang (lichte maaltijd)

Voeding	Toelichting	Eiwit (gram)
Melkproduct met 10 gram eiwit	Hoeveelheid (ml) afhankelijk van product gekozen wordt. Voorkeur voor een kwark i.p.v. drink (vastere voeding wordt langzamer afgebroken). Voorkeur voor producten met hoger vetgehalte voor verzadigingsgevoel in de periode van vasten. 300 ml volle yoghurt, of 150 gram Optimel griekse stijl (niet het voorkeursproduct, aangezien het geen vet bevat), of 100 gram Skyr-kwark, of 100 gram Lindahls kwark: zelfde hoeveelheid eiwit als Skyr, lager vetgehalte. Dus als voeding zwaar valt/ teveel is, dan kiezen voor dit geconcentreerde product met laag vetgehalte. NB: Bij voorkeur varianten met een smaakje (bijv. fruitsmaak of honing): dan iets hoger koolhydraatgehalte.	10
Toevoegen aan melkproduct: 1 theelepel lijnzaad 1 eetlepel zemelen 25 gram muesli/ cruesli 1 portie fruit	Extra vezels = 'langzaam werkende' koolhydraten Extra vezels = 'langzaam werkende' koolhydraten Extra vezels = 'langzaam werkende' koolhydraten Evt. vervangen door vers geperst vruchtensap als hoeveelheid voeding te veel is.	0.5 1.0 2.5 1.0
1 snee volkorenbrood	Volkorenbrood i.p.v. wit- of bruinbrood vanwege vezelgehalte. 1 snee brood kan vervangen worden door 2 volkorencrackers of 2 volkorenbeschuiten. Ter vergelijking: 1 snee volkorenbrood: 3.5 gram eiwit, 2.3 gram vezels 1 Wasa-cracker volkoren: 1.2 gram eiwit, 2.6 gram vezels 1 Vitalu-cracker meerzaden: 1.9 gram eiwit, 1.6 gram vezels	1.2-3.5
Besmeerd met margarine	Margarine i.p.v. halvarine vanwege hogere vetgehalte	0
Beleg: ruim hartig beleg, bijv. kaas/ vleeswaren	Hartig beleg in plaats van zoet beleg vanwege eiwitgehalte. Ruim/ dik beleggen. Voor 1 boterham hartig beleg: 5.0 gram eiwit Voor 1 boterham zoet beleg: 1.0 gram eiwit Als hoeveelheid brood niet lukt: dan beleg 'los' eten (zonder brood). Evt. vis (bijv. zalm) als beleg.	5
Tussendoor: 1 glas (200 ml) drinken	Bij voorkeur (vers geperst) vruchtensap, waardoor meer energie. Zowel energie (koolhydraten), vezels als vocht.	
Evt. extra's: - 1 portie fruit - avocado - 1 ei	-extra koolhydraten/ calorieën -weinig eiwit, wel relatief veel vet (dus verzadigend) -gebakken ei zal zwaarder vallen vanwege gebruik vet dan gekookt ei	(1.0) (0.3) (6.0) (5.0)
-blokje kaas/ vleeswaren -dadels/ vijgen	-eiwitrijk -weinig eiwit, wel koolhydraten = energie	(0.3)
1 glas (200 ml) drinken	Bij voorkeur (vers geperst) vruchtensap, indien al verzadigd/ vol gevoel: water	
Totaal Vocht: 800 ml (4 x 200ml)		Minimaal 22