



Sweet. Sexy. Science.

DE NIEUWE ATKINS



5 KILO AFVALLEN
BINNEN TWEE WEKEN



LEKKER ETEN EN TOCH
GEWICHT VERLIEZEN
DAT KAN MET ATKINS

www.atkins.com

ATKINS WERKT OOK VOOR JOU

Atkins betekent een verantwoord gewichtsverlies op een natuurlijke manier.

Je zult merken dat je snel resultaten boekt door de juiste combinatie van voeding te eten.

Bij Atkins draait alles om balans.

Balans tussen de inname van eiwitten, vetten, goede koolhydraten en voldoende beweging.

Bij Atkins gaat het dus niet om hoeveel je eet, maar om wat je eet!



OVER GEWICHT

Overgewicht is een **on**balans in je stofwisseling.

Je lichaam spreekt in de verkeerde volgorde energiebronnen aan: met als resultaat dat je kilo's aankomt en je ongezonder wordt.

Eet je teveel koolhydraten en beweeg je te weinig, dan verbrandt je lichaam niet alle koolhydraten/suikers en zet het restant hiervan om in vet. Deze onbalans is ook bekend als hyperinsuline. Je lichaam maakt dan **extra insuline** aan om de overvloed aan suikers/koolhydraten snel af te voeren. Het resultaat merk je direct, je voelt je **moe**, **futloos**, **slaapt slecht** en je bent **prikkelbaar**.

DE BELOFTE

Met Atkins zul je afvallen, zonder jojo effect. Je krijgt meer energie en je voelt je veel gezonder.





DIT GEBEURT ER ALS JE CONTINU TEVEEL KOOLHYDRATEN CONSUMEERT



ATKINS HERSTELT DE BALANS

Met **Atkins** leert je lichaam weer goed te functioneren. **Atkins** is erop gericht om je stofwisseling weer te herstellen met een gezonder eetpatroon, met een goede balans in **eiwitten, vetten en de juiste koolhydraten**. Hierdoor herstelt je stofwisseling.

Je zult afvallen, de drang om te veel te eten verdwijnt en je wordt gezonder.

MISVERSTAND OVER VET

Vele diëten sporen je aan om mindervette gaan eten. Hierdoor bereik je juist het tegengestelde effect! Door weinig vet vraagt je lichaam meer koolhydraten om aan energie te komen. Hierdoor beland je in een vicieuze cirkel (zie afbeelding pag. 3)



GOED EN SLECHT



Naast een verkeerde balans in koolhydraten, eiwitten en vetten kan het ook nog op een andere manier fout gaan in je eetpatroon.

Je moet niet alleen letten op de juiste balans in koolhydraten, eiwitten en vetten maar ook op de keuze in de "goede" en "slechte" koolhydraten en vetten. Atkins helpt je die keuze te maken:

Koolhydraten/Carbs

Slechte carbs/koolhydraten zijn bewerkte suikers. Je vindt ze in o.a. Suiker, frisdrank, snoep, gebak en witbrood. Deze Carbs/koolhydraten zijn niet natuurlijk en geven een korte energiepiek. Je lichaam zet deze geraffineerde koolhydraten gemakkelijk om in lichaamsvet. Goede koolhydraten zitten in natuurlijke voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld bruin brood, zilvervlies rijst, noten en groente.

Vetten

Slechte vetten zijn verzadigd en zitten vooral in producten als chips, worst, junkfood en kant-en-klare-maaltijden. Goede vetten zijn onverzadigde vetten en deze zijn belangrijk voor je lichaam. Je vindt ze in vis, olie, noten en zaden. Ze bevatten veel energie en zorgen bovendien voor het transport van vitaminen en mineralen in je lichaam. Goede vetten geven daarnaast een vol gevoel, waardoor je minder de neiging hebt tussendoor te willen snoepen.

BASISPRINCIPES

De basisprincipes die je kunt onthouden zijn:

- ▲ Het gaat om de juiste balans tussen goede koolhydraten, eiwitten en vetten.
Eiwit is de belangrijkste energiebron van je lichaam.
Zeker bij de start met Atkins.
- ▲ Eiwit stimuleert niet de toename van insuline zoals koolhydraten dat doen.
- ▲ Vermijd geraffineerde koolhydraten.
Ze zijn niet goed voor je.
- ▲ Vermijd verzadigde vetten.
- ▲ Vermijd suikers. Ze zijn verslavend en geen efficiënte bron van energie.
- ▲ Beweeg voldoende.



~~GERAFFINEERDE KOOHYDRATEN~~

wit brood, witte rijst,
meel, chips, frisdrank

~~VERZADIGDE VETTEN~~

chips, worst, patat
zie product
verpakkingen

GOEDE VETTEN

Onverzadigde
vetzuren en
Meervoudig
onverzadigde
vetzuren zoals: olijf
olie, zonnebloem olie
en vette vis.

DE 4 FASES VAN ATKINS

De jarenlange ervaring van Atkins heeft geresulteerd in een aanpak die bestaat uit 4 fases. Je zult zien dat je hierdoor geleidelijk maar sneller en comfortabel goede resultaten zult behalen.

FASE 1



2 weken.

Je koolhydrateninname wordt fors teruggebracht naar ongeveer 20 gram goede koolhydraten per dag. Je lichaam moet daardoor direct je lichaamsvet gaan aanspreken om aan de benodigde energie te komen. We dwingen je lichaam als het ware deze stap te nemen. Het doel is dat je snel afvalt in een periode van 2 weken.

FASE 2



ca. 2 weken.

Yes! We gaan het lekkerder maken. Geleidelijk gaan we wat meer koolhydraten toevoegen, 5 gram koolhydraten per dag in de eerste week en opnieuw 5 gram toevoegen in de tweede week. (*). Je kunt op die manier weer bijvoorbeeld 2 plakjes Atkins brood of rood fruit aan je dagelijks eten toevoegen.

(*). zie netto koolhydraat teller op www.atkins.com

FASE 3



ca. 2 weken.

Nu mag je 10 gram(*) koolhydraten per dag toevoegen. Dit doen we net zo lang tot je minder dan een pond per week afvalt. De koolhydrateninname die daarbij hoort, is dan op het niveau wat je nodig hebt om op gewicht te blijven. Het doel van fase 3 is om de ideale balans te vinden tussen het gewicht dat je wilt halen en je koolhydrateninname.

FASE 4



vervolgens

Ervaring leert dat je na ca. 6/8 weken op je streefgewicht zit. Nu, maar ook de rest van je leven als je de Atkins principes blijft volgen, zul je merken dat je lekker in je vel zit en meer energie hebt.

(*). zie netto koolhydraat teller op www.atkins.com



MOET IK ALLE FASES DOORLOPEN?

Je hebt het meeste effect als je inderdaad alle 4 de fases doorloopt. Je kunt echter vandaag al beginnen door de juiste eiwitten, vetten en koolhydraten tot je te nemen. Zie daarvoor de onderstaande voedingstabel.

WELKE INGREDIËNTEN WANNEER?

Het Atkins dieet is eenvoudig. In het begin kan de keuze voor de juiste ingrediënten en voedingsmiddelen lastig zijn. Op een gegeven moment zul je merken dat je automatisch de juiste keuzes maakt.

Atkins helpt je vanzelfsprekend ! In het onderstaande Atkins voeding schema kun je snel bepalen welke producten en ingrediënten je het beste kunt gebruiken bij het bereiden van je maaltijden in iedere fase van het Atkins dieet. Kijk regelmatig ook voor tips en recepten op onze website www.atkins.com



EIWITTEN

NOTEN

KAAS

DIVERSE SLA

GROENTE

FRUIT

BONEN

GRANEN

FASE	Rundvlees	Vis	Gevogelte	Varkensvlees	Eieren	Amandelen	Pecan noten	Pistache noten	Walnoten	Macadamia noten	Jong Belegen Kaas	Hüttenkäse	Verse Room Kaas	Mozzarella	Fransé Kazen	Komkommer	div. Sla soorten	Champignons	Olijven	Paprika en Pepers	Avocado	Broccoli	Tomaat	Wortelen	Spinazie	Appels	Blauwe&Rode Bessen	Bramen	Aardbeien	Grapefruit	Kidney Bonen	Groene Erwten	Bruine Bonen	Witte Bonen	Linzen	Bruine Rijst	Havermout	Volkoren Pasta	NET CARBS			
1	X	X	X	X	X					X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																	20 gram	
2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X						25-60 gram
3 & 4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		Tot 120 gram

JE KUNT JE MAALTIJDEN PRIMA AANVULLEN MET ATKINS PRODUCTEN (ZIE PAG 12)

ATKINS PRODUCTEN

Atkins maakt het je extra gemakkelijk door voor iedere fase heerlijke producten aan te bieden die perfect passen in de verschillende Atkins fases. Je kunt ze goed gebruiken in aanvulling op of ter vervanging van een maaltijd. Atkins producten zijn in de meeste grote winkels en webwinkels verkrijgbaar.



Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. Natuurlijk laag in koolhydraten/carbs. In verschillende smaken.



Advantage repen. Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten en uiterst laag in netto koolhydraten/carbs. Ook voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. Verkrijgbaar in diverse smaken.



Advantage Ready-to-Drink. De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten. Ideaal voor een snelle start van de dag. Zo uit de koelkast ... Meerdere smaken.



Advantage Shakemix Poeders. Geschikt om in een mum van tijd een heerlijke shake van te maken, je hoeft slechts water toe te voegen. En vanaf de 2e fase, mag er natuurlijk ook lekker fruit door! Geen zin in een zwaar ontbijt, dan maak je toch een sterke start ..



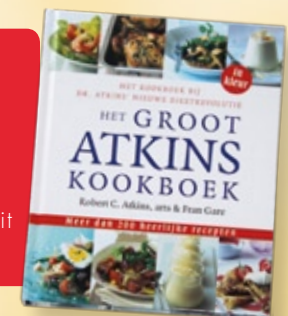
Endulge repen. De echte chocolade verwen-repen. Vanaf fase 2 kun je jezelf (en anderen) hier echt mee trakteren. Uiterst laag in suikers en toch verrassend lekker.

Vervangers: knäckebröd, muesli, afbakbroodjes en de broodmix. Laag in koolhydraten en toch heerlijk van smaak. Ideale vervangers.



ATKINS WEBSITE EN BOEKEN

Meer achtergrond informatie, de lekkerste recepten en actuele assortiment overzichten zijn te vinden op www.atkins.com. We adviseren je ook het nieuwe boek van Atkins (verkrijgbaar in het eerste deel van 2010) en het Atkins Kookboek te lezen. Hoe je deze boeken in je bezit krijgt kun je vragen op infonederland@atkins.com



Welk product in welke fase?

	FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Day Break repen 	▲	▲	▲	▲
 Advantage repen	▲	▲	▲	▲
Endulge repen 		▲	▲	▲
 Advantage ready to drinks	▲	▲	▲	▲
Advantage Knäckebröd 	▲	▲	▲	▲
 Advantage voorgebakken broodjes		▲	▲	▲
Advantage broodmix 		▲	▲	▲
 Day Break Crunchy Muesli				▲
Shakemix Poeder 	▲	▲	▲	▲

Neem uw keukenkastjes onderhanden

Verwijder alle biscuitjes, crackers, cereals en andere levensmiddelen die vol zitten met toegevoegde suiker of gebleekte witte meel. Sla verzadigde lekkernijen in zoals olijven, kaas en bleekselderei. U vindt een complete lijst met geschikte levensmiddelen in het boek 'dr. Atkins Nieuwe Dieet Revolutie' of in het Atkins Kookboek.

GROENTE		MELKPRODUCTEN, KAAS, EIEREN	
Tomaten	Avocado	Zure room	Brie
Verschillende soorten sla	Asperges	Room	Camembert
Komkommer	Spinazie	Goudse kaas	Cheddar
Selderij	Bloemkool	Parmezaanse kaas	Boter
Witlof	Broccoli	Blauwe kaas	Eieren
Radizzen	Peultjes	Feta	
Rode en gele paprika	Prinsessenboontjes	Mozzarella	
Champignons	Courgette		
Rode ui	Knoflook		

VLEES, GEVOGELTE EN VIS

Ontbijtspek	Varkensvlees
Gekookte en gerookte ham	Gerookte zalm
Kip	Tonijn in blik
Lamskoteletten	Verse tonijn
Kalkoen	Gerookte makreel
Biefstuk	Witvis
(Kalkoen)worstjes	Garnalen
Rundertartaar	


KRUIDEN, SAUZEN EN SNACKS

Olijfolie
Sesamolie
Azijn
Mosterd en mosterdpoeder
Citroensap
Blauwe kaas dip
Mayonaise (volvet)
Kruiden en specerijen
Olijven

PLUS: repen, RTD's en crackers


KLAAR VOOR DE START ?

Plan je start in op een moment dat je de tijd hebt om 2 weken lang extra op je eten te letten. Dus bijvoorbeeld niet starten als de feestdagen voor de deur staan, of als je op vakantie gaat.

 Maak een boodschappenlijst en koop voor minstens drie dagen je maaltijden vooruit. Op die manier heb je altijd de goede producten in huis en kom je minder in de verleiding om in de "fout te gaan".

Zorg dat je medebewoners weten dat je **Atkins** gaat volgen. En ruim vervolgens de koelkast op en deel hem opnieuw in.

Bij Atkins gaat het niet om **hoeveel** je eet, maar om **wat** je eet: je hoeft dus geen honger te leiden! Als je trek krijgt zorg dan dat je een reep of een shake klaar hebt liggen.

 Je kunt ook in de eerste 2 weken gerust **uit eten gaan**. Zolang je maar blijft letten op je keuze's. Geen frieten, aardappelen of rijst, maar wel een lekker stuk vlees of vis met een beetje bladgroente.

Drink meer **water**. Probeer op een dag zeker 8 glazen water te drinken.



Neem zeker tijdens de eerste twee weken een goede **multivitamine** met **mineralen**. Omdat je in de eerste twee weken geen fruit en minder groentes neemt, moet je wel zorgen voor een goede bron van vitamines.

Ga meer **bewegen**. Neem wat vaker de fiets, neem niet de lift maar gebruik de trap. Geniet van een lekkere wandeling. Kortom geniet niet alleen van je eten, maar ook van bewegen.



Wij hebben geprobeerd het je zo gemakkelijk mogelijk te maken door een voorbeeld te geven over hoe je **maaltijdplan** er de eerste 2 weken zou kunnen uitzien. Natuurlijk kun je in en ook binnen de dagen wisselen tussen de gerechten: houdt wel het dagtotaal aan Carbs goed in de gaten.

Houd de ontwikkeling van je **gewichtsverlies** en je **gezondheid** goed in de gaten. Eventueel kun je vooraf aan je huisarts een onderzoekje vragen naar je cholesterol waardes, bloeddruk en vetpercentage. Je **BMI** kun je eenvoudig op onze website controleren.

Op onze website, die voortdurend aangevuld wordt, vindt je nog veel meer handige tips voor de start. Daarnaast kun je vragen altijd richten aan infonederland@atkins.com



WEEK 1 : DAG 1

Net Carbs
2.9g

Atkins Crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt, lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.



Advantage Ready-to-Drink

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.



Caesar Salade met gerookte zalm

Caesar Salade met gerookte zalm, in plaats van croutons kan je er stukjes ei op strooien en wat geitenkaas.



Advantage repen

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.



Kip met Rosemarijn en groentes in de wok bereid

Wrijf de kip in met Cajun kruiden en een beetje rozemarijn, pas op niet te veel vanwege de sterke smaak.



Total carbs: 13.5g

WEEK 1 : DAG 2

Net carbs
2g

Boeren omelet

Eenvoudig klaar te maken; doe de gesneden tomaat, ui, paprika, en champignons in een hapjespan, even aan bakken, de geklutste eieren erbij voegen en een beetje kaas erover strooien.



Day Break repen

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.



Champignon Creme Soep

Gebruik grotchampignons inplaats van de witte, de soep krijgt een vollere smaak, voeg er ook wat lente uien aan toe.



Advantage Shakemix Poeders

Geschikt om in een mum van tijd een heerlijke shake te maken, je hoeft slechts water toe te voegen. En vanaf de 2e fase, mag er lekker rood fruit door!



Kaas Nacho Chilli carbonades met een bloemkoolsalade

Een heerlijk pittig Mexicaans gerecht. Let op; de bloemkool een paar minutjes koken, dan blijft het knapperig voor de salade.



Total carbs: 14.5g*



WEEK 1 : DAG 3

Net carbs
3g

Atkins crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt, lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.



Advantage Ready-to-Drink

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.



Tonijn salade

Verse tonijn even kort onder de grill. Wanneer je geen verse tonijn hebt, is een blikje ook goed, strooi er wat kappertjes en kruimel er een ei als laatste over.



Advantage repen

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.



Gebakken gehaktballetjes met Broccoli

Ga op zoek naar een tomaten ketchup die weinig koolhydraten en geen suiker bevat bijv. bij AH, heerlijk voor over de gehaktballetjes.



Total carbs: 12.5g

WEEK 1 : DAG 4

Net carbs
1.2g

Gepocheerde eieren

Doe onder de kaas nog een plakje ham of kip.



Day Break repen

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.



Runder Burger met Tomaat en Feta kaas

De Burger serveren met een verse komkommer salade.



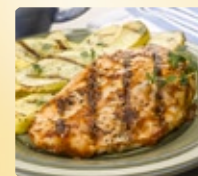
Advantage Ready-to-Drink

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.



Op Italiaanse wijze gegrilde Kip met Zucchini of Aubergine

De Zucchini of Aubergine in plakjes snijden en lichtjes met olijfolie insmeren er wat zout en peper over strooien en onder Grill garen.



Total carbs: 12.2g



WEEK 1 : DAG 5

Net carbs
3g

Atkins Crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt, lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.



Day Break repen

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.



Kalkoen salade

Ook hier zijn diverse combinaties te bedenken, zoals diverse soorten sla, kazen en of ei erover strooien.



Advantage Shakemix Poeders

Geschikt om in een mum van tijd een heerlijke shake te maken, je hoeft slechts water toe te voegen. En vanaf de 2e fase, mag er lekker rood fruit door!



Florentijns gekruide Biefstuk met gewokte Asperges

Een van de favoriete gerechten uit de Italiaanse keuken.



Total carbs: 11.5g

WEEK 1 : DAG 6

Net carbs
1g

Een Bacon met Ui Ommelet

Een eenvoudig en hartig ontbijt.



Advantage Ready-to-Drink

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.



Tijger Garnalen Salade

Met een frisse Dragon saus is dit een heerlijke lichte lunch gerecht.



Advantage repen

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.



Gegrilde Kalkoen borst filet

Combineer de Kalkoen met Broccoli of boontjes en om het helemaal feestelijk te maken, serveer er een verse champignonsausje bij.



Total carbs: 8.5g



WEEK 1 : DAG 7

Net carbs
3g

Ontbijt



Atkins Crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt, lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.

Snack



Day Break repen

2.1g*

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.

Lunch



Een maaltijd Kippen soep

6g

Gebruik in plaats van aardappelen, Bloemkool partjes, dit is een goede aardappel vervanger.

Snack



Advantage Ready-to-Drink

1.3g*

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.

Diner



Gebakken Zalm met Bok Choy

4g

De zalm even heet ombakken voor een lekker knapperig korstje.

Total carbs: 19.5g

WEEK 2 : DAG 1

Net carbs
2g

Ontbijt



Boeren Ommelet met Kaas

Spekblokjes is eenvoudiger dan plakjes spek. In het recept staat Emmentaler kaas, maar je kan natuurlijk variëren in smaak door oude kaas of Brie te gebruiken.

Snack



Advantage Shakemix Poeders

3g*

Geschikt om in een mum van tijd een heerlijke shake te maken, je hoeft slechts water toe te voegen. En vanaf de 2e fase, mag er lekker rood fruit door!

Lunch



Pittige Tonijn Steak salade

2g

De kruiden, citroengras, koriander, peper, gember en kaneel geeft de Tonijn dat heerlijke pittige Aziatische smaakbeleving.

Snack



Advantage repen

3g*

Een heerlijke hongerdoeder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.

Diner



Rosbief met Broccoli

1g

In de oven gebraden Rosbief, het liefst met de grill aan kan zowel warm als koud geserveerd worden.

Total carbs: 7g



WEEK 2 : DAG 2

Net carbs
3g

Ontbijt



Atkins Crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt, lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.

Snack



Day Break repen

2.1g*

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.

Lunch



Portobello Pizza

4g

Met de heerlijk vleessmaak van de portobello als bodem, is deze low carb pizza een ideale en smakelijke vervanger voor de traditionele pizza.

Snack



Advantage repen

3g*

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.

Diner



Gegrilde Kip met Basilicum Groentes

8g

Mix de basilicum, de rest van de kruiden en de groentes en leg de kipfilet daarin. Laat het 2 uur in de koelkast staan alvorens de filet te bakken en de groentes te wokken.

Total carbs: 19.5g

WEEK 2 : DAG 3

Net carbs
3.5g

Ontbijt



Room Eieren met Kaas

Bak 15 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten, serveer met plakjes tomaten of avocado.

Snack



Advantage repen

3g*

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.

Lunch



Kip Salade in een IJsberg Sla wrap

1g

Neem een forse krop ijsberg sla, en haal daar de grote bladeren af en gebruik dat als kom voor de kip salade, voor een pittige versie, doe een 1/2 theelepel sambal oelek in de saus.

Snack



Advantage Ready-to-Drink

1.3g*

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.

Diner



Tonijn met Gember en Soya saus

2g

Serveer daarbij een komkommer salade. Grill de Tonijn snel aan beide kanten en maak intussen de saus van soya en verse gember in een kom klaar.

Total carbs: 11.5g



WEEK 2 : DAG 4

Net carbs
3g

Atkins Crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt, lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.



Day Break repen

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.

2.1g*



Romige Broccoli Soep

Gemakkelijk te maken soep, voor de lunch of s'avond als voorgerecht.

3g



Advantage repen

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.

3g*



Mediterrane Zwaardvis Steaks met Broccoli Puree

De Zwaardvis een half uur in de marinade laten rusten alvorens te bakken.

0g



WEEK 2 : DAG 5

Net carbs
5g

Baskische Eieren

De truck is dat je zoveel mogelijk vocht uit de tomaten krijgt zodat het en puree wordt, een blikje tomaten puree is ook goed.



Advantage Shakemix Poeders

Geschikt om in een mum van tijd een heerlijke shake te maken, je hoeft slechts water toe te voegen. En vanaf de 2e fase, mag er lekker rood fruit door!

1.3g*



Griekse Salade met Kipfilet

Als vervanging voor croutons gebruik je een gekookt ei, strooi het als laatste als kruimels over de salade.

6g



Advantage repen

Een heerlijke hongerdoder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.

3g*



Gefrituurde Gamba's of grote garnalen met gember en Shiitake champignons

Serveer er een zoet zure salade bij.

4g



Total carbs: 14.5g

Total carbs: 19.5g



WEEK 2 : DAG 6

Net carbs
3g

Atkins Crackers

Als vervanging voor een uitgebreid ei ontbijt , lekker met Philadelphia roomkaas en een plakje zalm erop of eiersalade met een plakje tomaat, of tonijnsalade met een theelepeltje kappertjes.



Day Break repen

Day Break repen voor de start van de dag of halverwege de ochtend. Een lekker en goede mix van eiwitten en vezels. In 4 verschillende smaken.



Gegrilde Zalm met Broccoli salade

De Broccoli even kort koken anders is het als salade te hard.



Advantage Ready-to-Drink

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.



Gevulde kip met Shiitake champignons en Aubergines

Bak de Champignons en de kleine stukjes Aubergines even kort aan en schep het in de Kip.



Total carbs: 19.5g

WEEK 2 : DAG 7

Net carbs
1g

Zalm met creme fraiche en roer Eieren

Gerookte zalm plakjes pas aan het eind door de eieren met creme fraiche roeren. Een heerlijke manier om de roereieren eens een andere smaak te geven.



Advantage Ready-to-Drink

De handigste manier als je een lekker shake wilt: kant en klaar, een goede bron van eiwitten, gekoeld drinken. In diverse smaken.



Groente Soep

Voeg er wat runder gehaktballetjes en poulet bij, in de koelkast bewaren dan kan je er nog een keer van genieten.



Advantage repen

Een heerlijke hongerdoeder, vol met eiwitten. Voor onderweg of op je werk een handige manier om lekker en verstandig te eten. In diverse smaken.



Biefstuk met Bacon en Gorgonzola saus, geserveerd met spercieboontjes

Asperges zijn ook een aanrader als combinatie met de Biefstuk.



Total carbs: 14.5g

Atkins betekent een verantwoord gewichtsverlies op een natuurlijke manier.

Je zult merken dat je snel resultaten boekt door de juiste combinatie van voeding te eten.

Bij Atkins draait alles om balans.

Balans tussen de inname van eiwitten, vetten, goede koolhydraten en voldoende beweging.

Bij Atkins gaat het dus niet om hoeveel je eet, maar om wat je eet!

DE BELOFTE

Met Atkins zul je afvallen,
zonder jojo effect.

Je krijgt meer energie en je
voelt je veel gezonder.



atkins.com