

# Startpakket 14 dagen

Wat goed dat je hebt gekozen voor het 14-daagse startpakket van Protislank. Met het bestellen van dit startpakket heb jij de eerste grote sprong richting een gezonde levensstijl gezet! Ons team heeft dit pakket met zorg voor je samengesteld zodat je je koolhydraatarme dieet met een kickstart begint.

In het 14-daagse startpakket zitten maar liefst 70 koolhydraatarme producten, twee shakebekers én een handig informatieboekje waarin alle belangrijke informatie staat om het dieet goed te volgen. Uit welke 70 producten het 14-daagse startpakket bestaat, is hieronder terug te vinden.

- Ontbijt mix voor 7 maaltijden
- Soepen mix voor 7 soepen
- Omeletten mix voor 7 omeletten
- Maaltijden mix voor 7 maaltijden
- Repen mixen met 14 repen
- Wafel mixen met 10 wafels
- Kant-en-klare maaltijd 2x
- Pannenkoek
- Chips 4x
- Pudding/Shakes 7x
- Drank pakjes 2x
- Cappuccino
- Warme chocoladedrank
- Protislank shakebeker 2x

*In sommige gevallen kan het voorkomen dat een of meerdere producten tijdelijk niet op voorraad zijn. In dat geval wordt het product door onze Protislank professionals vervangen door een ander product.*

## Hoeveel producten mag ik per dag eten?

Je BMI bepaalt hoeveel koolhydraatarme producten je per dag mag eten. Weeg je bijvoorbeeld 75 kilo? Dan hoor je dagelijks 75 gram aan eiwitten in te nemen. Voor mensen met een BMI boven de 27, geldt een aangepaste eiwitbehoefte. In het bijgeleverde informatieboekje vind je meer informatie over je BMI en hoe je deze kunt bepalen. Daarnaast is het belangrijk om maximaal 45 gram koolhydraten per dag te nuttigen zodat je lichaam in de toestand van ketose raakt en vetreserves afbreekt. Ook dit wordt verder toegelicht in het bijgeleverde informatieboekje.

## Voorbeeld eetschema

Een voorbeeld eetschema voor dit pakket vind je terug bij het Startpakket 14 dagen op onze website.



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

**Het koolhydraatarme  
dieet van Protislank**

**helpt je om jouw streef-  
gewicht te bereiken!**

