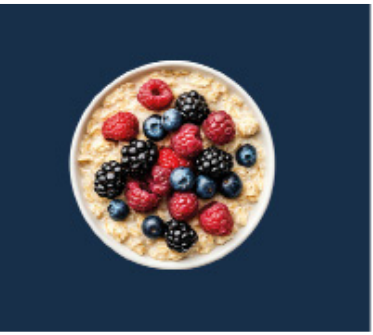
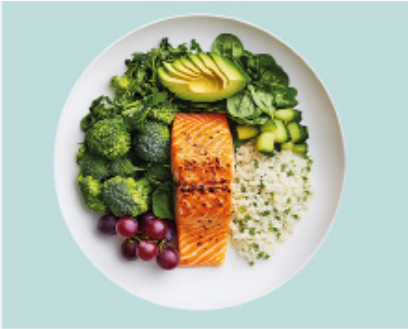
Proti slank

Het koolhydraatarme dieet van Protislank

is de manier om lekker te blijven eten en toch jouw ideale gewicht te bereiken!





Inhoudsopgave

Wat is Protislank? 3

Het koolhydraatarm dieet 3

Minder koolhydraten eten, hoe doe je dat? 4

Slim starten met duidelijke en makkelijke recepten 4

Checklist voor een goede start 5

Tips en motivatie 6

Veelgestelde vragen 7

Wat is het koolhydraatarm dieet van Protislank?

Wat is Protislank?

Bij Protislank geniet je van lekker eten terwijl je stap voor stap werkt aan een gezondere leefstijl met koolhydraatarme producten. Geen ingewikkelde schema's, geen honger, maar gewoon duidelijke keuzes die bij jou passen. Jij bepaalt het tempo, wij bieden de structuur.

Met het koolhydraatarme dieet van Protislank maak je stap voor stap de switch naar een nieuwe leefstijl. Minder suikers, meer eiwitten en vooral: voeding waar je blij van wordt. Of je nu net begint of al even onderweg bent, je staat er niet alleen voor.

Het koolhydraatarm dieet

Ben je benieuwd wat een koolhydraatarm dieet nou echt inhoudt en hoe je daar zonder gedoe mee kunt beginnen? In deze brochure leggen we het helder voor je uit. Geen ingewikkelde theorie, maar duidelijke uitleg, praktische tips en concrete handvatten om vandaag nog te starten.

Bij een koolhydraatarm dieet eet je bewust minder suikers en zetmeel. Je laat producten zoals wit brood, pasta en koekjes vaker staan en kiest in plaats daarvan voor voedzame alternatieven zoals groenten, eiwitten, gezonde vetten en onbewerkte zuivel. Daardoor blijft je bloedsuiker stabiel en voel je je vaak energieker gedurende de dag. Of je nu kiest voor een kant-en-klaar weekmenu of liever zelf je maaltijden samenstelt: Protislank maakt het eenvoudig.

Minder koolhydraten eten, hoe doe je dat?

Als je net begint met een koolhydraatarm dieet, is het niet altijd meteen duidelijk wat je wel en niet kunt eten. En eerlijk? Dat hoeft ook niet in een keer goed te gaan. Begin stap voor stap, bijvoorbeeld door aardappels weg te laten of pasta te vervangen met een van onze koolhydraatarme alternatieven. Zo maak je het jezelf makkelijk en haalbaar. Het gaat erom dat je stap voor stap wat minder koolhydraten binnenkrijgt.

Een goede eerste stap is het vervangen van bekende koolhydraatbronnen zoals brood, pasta of aardappelen. Ook suiker in frisdrank, gezoete koffie of thee kun je beter laten staan. En die snelle snacks tussendoor? Die zorgen vaak juist voor meer trek en een energiedip achteraf.

Klinkt ingewikkeld? Valt reuze mee. Bij Protislank maken we het overzichtelijk én haalbaar. Je hoeft niet alles te schrappen. In onze webshop vind je allerlei producten die passen binnen een koolhydraatarm eetpatroon en die ook nog gewoon lekker zijn.
- Denk aan koolhydraatarme snacks zoals wafels, chips, repen of zelfs snoep.
- Of aan koolhydraatarm brood en pasta, zodat je jouw vertrouwde maaltijden kunt blijven maken.
- En ook voor iets fris te drinken hebben we een selectie koolhydraatarme dranken klaarstaan.

Slim starten met duidelijke keuzes en makkelijke recepten

Dus of je nu klein wilt beginnen of al wat verder bent: het hoeft niet streng. Het draait om slimme keuzes die passen bij jouw ritme. Probeer iets uit, kijk wat werkt, en bouw van daaruit verder. Wij helpen je daarbij met producten die het net wat makkelijker voor je maken.

Wil je precies weten welke producten binnen het dieet passen? Scan dan de QR-code, hieronder en krijg meteen toegang tot onze handige tools, eetschema's en recepten. Allemaal op een plek en wel zo handig en overzichtelijk.

Checklist voor een goede start

Voor je begint

☐ Bepaal eerst hoeveel netto koolhydraten je per dag wilt eten. Dat is het vertrekpunt van jouw koolhydraatarme leefstijl. Volg je daarna een van onze weekmenu's, dan hoef je alleen nog per dag te kijken wat je kunt eten. Zo houd je het overzicht en blijf je op koers.

☐Download de handige overzichten via de QR-code: groentelijst, vlees/vis/vega-wijzer, fruitwijzer en recepten. Dan heb je alles binnen handbereik.

☐ Zorg dat je genoeg Protislank producten in huis hebt voor de eerste week. Dat geeft rust én voorkomt keuzestress.

Tijdens het dieet

Wat helpt in de basis

☐ Vervang producten zoals brood, pasta, aardappelen, snacks en frisdrank door onze koolhydraatarme opties. Dat is al een hele stap vooruit.

☐ Drink voldoende – streef naar 2 liter water per dag. Kruidenthee of koffie zonder suiker telt ook mee.

☐ Eet regelmatig. Om de 2 à 3 uur iets kleins helpt om je energie stabiel te houden. Wissel maaltijden af met een snack of tussendoortje.

Volg je een weekmenu?

☐ Gebruik het voedingsschema dat je erbij hebt ontvangen. Het geeft je houvast en duidelijkheid. Volg het stap voor stap en je zit helemaal goed.

Tips en motivatie

Blijf jezelf herinneren aan je doel: Waarom ben je begonnen? Schrijf het op en hang het ergens waar je het dagelijks ziet. Op een lastig moment kan een beetje motivatie al genoeg zijn om je weer op koers te brengen.

De eerste dagen zijn wennen: Je lichaam schakelt over op een ander ritme. Dat voel je soms in de vorm van hoofdpijn of wat minder energie. Geef jezelf die tijd – het trekt meestal binnen een paar dagen weg.

Last van hoofdpijn of een licht gevoel in je hoofd? Drink dan meer water dan je denkt nodig te hebben. Een kop bouillon kan ook helpen, omdat je daarmee snel je zout en vocht aanvult. Een multivitamine kan je hierbij extra ondersteuning geven.

Droge mond of een slechte adem? Dat kan erop wijzen dat je lichaam in ketose is en vet aan het verbranden is. Door regelmatig en voldoende te drinken help je dit te verminderen. Ook een suikervrij muntje of een stukje kauwgum kan daarbij helpen.

Geen honger? Ook dat kan: Eiwitten verzadigen goed. Als je geen trek hebt, eet dan toch op vaste momenten. Laat nooit meer dan vier uur tussen je eetmomenten.

Onverwachte trek? Bereid je voor: Sta je ineens in de supermarkt of ruik je verse broodjes op het station? Zorg dat je altijd een Protislank snack bij je hebt. Dat helpt echt.

Blijf drinken, ook zonder dorst: Water, kruidenthee of bouillon: zo houd je je lichaam gehydrateerd en je hoofd helder.

Beweging helpt je vooruit: Je hoeft niet intensief te sporten. Een wandeling, of lichte beweging houdt je lichaam actief en je hoofd rustig.

Kramp of spierpijn? Dat kan komen door een tekort aan mineralen. Eet bijvoorbeeld wat extra spinazie, broccoli of avocado. Of neem een supplement met magnesium en kalium.

Last van trage stoelgang? Zorg voor voldoende vezels uit de groente- & fruitlijst, drink goed en blijf in beweging. Zo blijft je spijsvertering op gang.

Veelgestelde vragen

Wat merk ik na een week? Dat is voor iedereen anders. Maar vaak voel je al snel verschil. Je hebt meer energie, minder zin in tussendoortjes en je kleding kan wat losser zitten. En het mooie is: je staat dan nog maar aan het begin.

Kan ik na het dieet weer normaal eten? Ja, al ziet "normaal" eten er nu misschien net even anders uit. Voeg rustig wat meer koolhydraten toe, bijvoorbeeld één keer per week iets extra's, en kijk hoe je lichaam reageert. Merk je dat je aankomt? Dan is het waarschijnlijk net iets te veel geweest. Doe dan rustig aan en zet een stapje terug. Blijf intussen focussen op veel groenten, voldoende eiwitten en genoeg water. Zo houd je de balans makkelijker vast.

Hoe lang moet ik dit dieet volgen? Dat hangt af van je doel. Gebruik onze BMI-meter om in te schatten waar je staat. Zo zie je snel of je nog stappen kunt zetten of al bijna klaar bent.

En als ik een feestje heb? Maak slimme keuzes: kies voor vis, groenten of mager vlees. Laat brood, friet en sauzen staan. En heb je een bijzondere dag zoals een bruiloft? Geniet ervan en pak daarna rustig de draad weer op.

Wat mag ik absoluut niet? Laat koolhydraatrijke producten staan: brood, pasta, aardappelen, frisdrank, snoep en alcohol. Kies voor water, bouillon, (kruiden)thee en zwarte koffie. Light frisdrank mag heel af en toe. Alcohol liever niet – dat gooit je ritme in de war.

Heb ik extra vitamines nodig? In onze zakjes zit al een basis aan vitamines. Als je weinig groenten eet kan een goede multivitamine een handige aanvulling zijn.

Tag ons op Instagram @protislank