

Cambridge[®]
Weight Plan

Real people, real support, real results.



Cambridge 800
Programma's

A man with short, light-colored hair is seen from behind, wearing a dark long-sleeved shirt and a large grey and black backpack. He is standing on a bridge with a black metal railing, holding a silver bicycle. In the background, there is a body of water reflecting the sky and modern buildings with white and blue facades under a clear blue sky.

Inhoud

- 03 Een nieuwe energiebalans
- 04 Vier Cambridge programma's
- 05 Cambridge 800 totaalvoeding
- 06 Toevoegen van een tussenweek
- 08 Cambridge 800 + reguliere maaltijden
- 12 Drink 2,5 tot 3 liter water
- 13 Tips tijdens het afslanken
- 14 Zelf maaltijden bereiden
- 21 Variatiemogelijkheden
- 24 Tips rondom de avondmaaltijd
- 25 Af- en opbouwprogramma

“Het kunnen afvallen
in mijn eigen tempo,
is de sleutel van mijn succes”

Een nieuwe energiebalans

Afslanken is een overwinning op jezelf. Je hebt een belangrijke keuze gemaakt, door vanaf nu vooruit te kijken. Wij gaan je daarbij helpen. Met Cambridge 800 stap je een nieuwe wereld binnen. Een ontdekkingsreis vol mooie momenten en opmerkelijke resultaten. Nooit gedacht en toch waar: de weegschaal wordt vanaf nu je beste vriend. Met dit programma ga je slagen in wat je altijd zo graag wilde. Je lichaam komt weer terug in balans.

04 Vier Cambridge programma's

Hieruit kun je het programma kiezen wat het best bij je past. Bij het totaalvoeding programma gebruik je alleen de vier Cambridge 800 maaltijden. Bij de andere programma's voeg je reguliere maaltijden toe.

800 kcal
Totaalvoeding

800 kcal
+ Reguliere
maaltijd

1000 kcal
Optie 1
Optie 2

1200 kcal



Cambridge 800 totaalvoeding

Je gaat afslanken met behulp van een totaalvoeding van 800 kilocalorieën per dag. Vier keer per dag eet je een Cambridge 800 maaltijd en verder drink je minimaal 2,5 liter water.

Het gemak hiervan is dat je zelf niet na hoeft te denken over verantwoorde recepten, het afwegen van porties en het tellen van calorieën.

Wat je ziet is wat je krijgt: vier geconcentreerde Cambridge 800 maaltijden, bestaande uit een shake, soep of reep. Dit noemen we totaalvoeding ofwel je enige voedingsbron, waarmee je al je reguliere maaltijden vervangt. Met de Cambridge 800 programma's krijg je alle vitamines, mineralen, sporenelementen, eiwitten, koolhydraten en essentiële vetten binnen, die je nodig hebt voor een volwaardige dagvoeding. De basis vormt een beperking van calorieën voor gewichtsverlies, in combinatie met voldoende eiwitten voor het behoud van spiermassa. Hiermee is de perfecte samenstelling gevonden, om snel en toch verantwoord af te slanken.

Voorbeeld dagvoeding:

Ontbijt:

1 Cambridge 800 maaltijd

Middagmaaltijd:

1 Cambridge 800 maaltijd

Avondmaaltijd:

1 Cambridge 800 maaltijd

Tussendoor:

1 Cambridge 800 maaltijd (deze kun je ook opsplitsen in twee halve maaltijden)
2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mag)

Gouden regel: ga niet bij-eten

Tijdens het volgen van het Cambridge 800 totaalvoeding programma is het niet toegestaan om extra bijvoeding te nemen, in wat voor een vorm dan ook! Dus ook geen onschuldige producten zoals salade, rauwkost, een ei, stukje kaas of worst, etc. Dit leidt tot het vasthouden van vocht en hongergevoelens. Doe het dus niet! Is dit te zwaar voor je, overleg dan met je consulent om de overstap te maken naar een ander Cambridge 800 programma.

06 Het toevoegen van een tussenweek

Cambridge 800, indien gebruikt als totaalvoeding, valt onder een laag calorieën dieet. Wettelijk moet dit ná drie weken worden gevolgd door een zogeheten tussenweek. In overleg met je huisarts is het toegestaan de producten langer aaneengesloten te gebruiken.

Tijdens de tussenweek gebruik je drie producten van Cambridge 800. Hieraan voeg je elke dag een voedzame maaltijd van 300 kcal toe.

Voorbeeld dagvoeding:

Ontbijt:

1 Cambridge 800 maaltijd

Middagmaaltijd:

1 Cambridge 800 maaltijd

Avondmaaltijd:

300 kcal maaltijd

Tussendoor:

1 Cambridge 800 maaltijd

2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mag)

De 300 kcal maaltijd bestaat uit: mager vlees/ vis/ kip/ vleesvervanging + groenten.

Vlees/vis/kip/vleesvervanging

100-125 gram vlees (ca. 175 kcal)

Of: 100-125 gram vis (ca. 100 kcal)

Of: 100-125 gram kip/ kalkoen, zonder vel (160 kcal)

Of: 100-125 gram vleesvervanging (ca. 150 kcal)

Zie variaties op pagina 22

Groenten

250 gram groenten/ rauwkost (40 kcal)

Alle soorten. Zonder boter en saus.

Bij het bereiden van de maaltijd mag maximaal 15 ml olie (1 eetlepel) worden gebruikt.

De zelf te bereiden maaltijd kun je zien als een oefening om op gewicht te blijven. Het bied je tevens een eerste mogelijkheid om weer wat regulier voedsel te bereiden en te integreren in het nieuwe eetpatroon. Aan het einde van het afslankprogramma komen deze nieuwe eetpatronen uitgebreid aan de orde.

Na afloop van de tussenweek, ga je weer door met alleen Cambridge 800 totaalvoeding. Hiervoor staat een nieuwe cyclus van drie weken, waarna weer een tussenweek volgt. Net zolang tot je streefgewicht bereikt is.



08 **Cambridge 800 + reguliere maaltijden**

Cambridge 800 + reguliere maaltijden combineert het beste van twee werelden. Je gaat afslanken met de maaltijden van Cambridge 800, in combinatie met reguliere maaltijden, gebaseerd op een verminderde inname van calorieën. Daarnaast ga je een eerste verandering doorvoeren in de bereiding van je avondmaaltijden.

Het grote voordeel hiervan is dat je alvast went aan een aangepast en gezonder eetpatroon.



Met Cambridge 800 + reguliere maaltijden gebruik je voor zowel het ontbijt als voor de lunch een Cambridge 800 maaltijd. Je hebt hiervoor de keuze uit een shake, soep of reep. Met de Cambridge 800 programma's krijg je alle vitamines, mineralen, sporenelementen, eiwitten, koolhydraten en essentiële vetten binnen, die je nodig hebt voor een volwaardige dagvoeding. Het is dan wel van belang dat je de reguliere maaltijden samenstelt zoals in deze brochure omschreven.

De basis vormt een beperking van de calorieën voor gewichtsverlies, in combinatie met voldoende eiwitten voor het behoud van spiermassa. Hiermee is de perfecte samenstelling gevonden, om snel en toch verantwoord af te slanken.

Bij Cambridge 800 + reguliere voeding heb je de keuze uit drie programma's:

- **800 kcal programma**
- **1000 kcal programma**
- **1200 kcal programma**

Het verschil in de drie programma's zit in de hoeveelheid calorieën en in de mate van toevoeging van reguliere voeding.

Hoe minder calorieën het programma bevat, hoe groter de kans dat je sneller zult afslanken.

800 kcal programma

Twee Cambridge 800 maaltijden met een zelf bereide maaltijd van 400 kcal.

Voorbeeld dagvoeding:

Ontbijt:

1 Cambridge 800 maaltijd

Middagmaaltijd:

1 Cambridge 800 maaltijd

Avondmaaltijd:

400 kcal maaltijd

Tussendoor:

2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mag)

De 400 kcal maaltijd bestaat uit: mager vlees/ vis/ kip/ vleesvervanging + aardappelen/ pasta/ rijst + groenten.

Vlees/vis/kip/vleesvervanging

100-125 gram vlees (ca. 175 kcal)

Of: 100- 125 gram vis (ca. 100 kcal)

Of: 100-125 gram kip/ kalkoen, zonder vel (ca. 160 kcal)

Of: 100-125 gram vleesvervanging (ca. 150 kcal)

Zie variaties op pagina 22

Aardappelen/pasta/rijst

175 gram aardappelen, gekookt of gepoft (ca. 140 kcal)

Of: 70 gram (droog gewicht) pasta (ca. 160 kcal)

Of: 60 gram (droog gewicht) zilvervliesrijst (ca. 177 kcal)

Groenten

250 gram groenten/rauwkost (40 kcal)

Alle soorten. Zonder boter en saus.

Bij het bereiden van de maaltijd mag maximaal 15 ml olie (1 eetlepel) worden gebruikt.

Op pagina 14 t/m 20 staan een aantal maaltijdsuggesties voor de 400 kcal maaltijd

1000 kcal programma

Optie 1

Voorbeeld dagvoeding

Ontbijt:

1 Cambridge 800 maaltijd

Middagmaaltijd:

1 Cambridge 800 maaltijd

Avondmaaltijd:

400 kcal maaltijd (zie pagina 10)

Tussendoor:

1 Cambridge 800 maaltijd, 2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mag)

Of optie 2

Voorbeeld dagvoeding

Ontbijt:

1 Cambridge maaltijd

Middagmaaltijd:

1 Cambridge maaltijd

Avondmaaltijd:

400 kcal maaltijd (zie pagina 10)

Tussendoor:

1 melkproduct, 1 stuks fruit, 2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mag)

1200 kcal programma

Twee Cambridge 800 maaltijden met een zelf bereide maaltijd van 400 kcal, 2 melkproducten en 2 stuks fruit.

Voorbeeld dagvoeding:

Ontbijt:

1 Cambridge 800 maaltijd

Middagmaaltijd:

1 Cambridge 800 maaltijd

Avondmaaltijd:

400 kcal maaltijd (zie pagina 10)

Tussendoor:

2 melkproducten, 2 stuks fruit, 2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mag)

Variatiemogelijkheden voor melkproducten en fruit staan op pagina 23.

Drink 2,5 tot 3 liter water verspreid over de dag

Veel water drinken is belangrijk om de afvalstoffen af te voeren die vrijkomen bij de afbraak van vetcellen. Dit vele drinken draagt bij aan een gezonde vochtbalans en het voorkomen van bijwerkingen. In feite ondergaat je lichaam een reinigingsproces. Het advies is minimaal 2,5 liter water, verspreid over de dag. Dit is zónder het water dat je gebruikt om de soepen en de shakes te bereiden.

Naast 2,5 liter water, zijn de volgende dranken toegestaan:

- Koffie (zonder suiker of melk, zoetjes mag)
- Thee (zonder suiker, zoetjes mag)

Tips

Als je gewend bent veel thee of koffie te drinken, probeer dit dan geleidelijk te minderen. Meteen heel sterk gaan minderen is niet verstandig, aangezien dit ontweningsverschijnselen als hoofdpijn en prikkelbaarheid tot gevolg kan hebben.

Heb je moeite met het drinken van veel water, dan kun je de Cambridge drankmixen gebruiken, om een smaakje toe te voegen (sinaasappel of bosvruchten). Je kunt het water het beste gespreid over de dag drinken, in kleine hoeveelheden.

Alcohol is tijdens het volgen van Cambridge 800 verboden.



Tips tijdens het afslanken

Houd je vorderingen bij in een eetdagboek. Koop hiervoor een schrift. Noteer wat je hebt gegeten en op welk tijdstip. Maak een tabel voor de weegmomenten en hoeveel gewicht je bent verloren. Het vastleggen van je bereikte resultaten, geeft een extra stimulans.

Een handig hulpmiddel is om voor jezelf een lijstje te maken met daarop alle redenen waarom je wilt afslanken. Lees dit iedere ochtend opnieuw door en je houdt je motivatie op pijl.

Blijf jezelf eraan herinneren wat jouw motivatie was om aan dit afslankprogramma te beginnen.

Weersta de verleiding om jezelf iedere dag te willen wegen. Als je hierop gefixeerd raakt, kun je ook makkelijk teleurgesteld raken. Je verliest niet iedere dag gewicht en slinkt niet iedere week even veel af. Het kan voor komen dat je tijdelijk geen gewicht verliest, maar dat wel je buikomvang is verminderd. Bewaar je weegmomenten daarom voor bij de consulent.

Sla geen Cambridge 800 maaltijden over. Ontbijten is belangrijk om 's morgens al je verbranding op gang te brengen. Bovendien voorkomt een gevulde maag, dat je halverwege de ochtend gaat snoepen.

Als je honger krijgt, drink dan voldoende water en zoek afleiding in een bezigheid. Zorg voor voldoende beweging. In beweging zijn verzet de zinnen.

Zet je sociale leven voort. Er is niets mis mee om je Cambridge producten mee te nemen naar vrienden en daar te nuttigen.

Mobiliseer je omgeving. De steun en stimulans van anderen is belangrijk. Thuis, op het werk, of onder vrienden. Leg iedereen uit wat je aan het doen bent (of gaat doen) en waarom dat zo belangrijk voor jou is. Als zij dit begrijpen, zullen ze jou ook eerder steunen. Maak afspraken met je omgeving, dat ze er niet in meegaan als je een zwak moment hebt.

Zorg als je op pad gaat, dat je altijd een flesje water bij je hebt. Krijg je trek, drink dan water in plaats van aan eten te denken. Voldoende water drinken verzadigt de maag en helpt tegen hongergevoelens.

Zelf maaltijden bereiden

Bij de Cambridge 800 programma's + reguliere maaltijd eet je een zelfbereide 400 kcal avondmaaltijd. De recepten op de volgende pagina's zijn samengesteld door de diëtist van Cambridge. Kijk ook eens op de website van Cambridge Weight Plan. Zij verzorgt daar een eigen rubriek 'Voeding en advies'.

De recepten die hier zijn vermeld bevatten elk circa 400 kcal en zijn samengesteld voor 1 persoon. Wil je het voor meerdere personen bereiden, dan kun je de aangegeven hoeveelheden vermenigvuldigen met het aantal eters.

Je kunt zo gevarieerd eten, als je maar wilt. Zo kun je afwisseling aanbrengen tussen koude en warme schotels, vegetarische gerechten of wit vlees en vis, etc. Leer om te gaan met kruiden en smaakvolle dressings, voor verschillende smaakvariaties.

“Gezond koken kan ook heel lekker zijn.”



Ovenaardappelen met gegrilde tartaar

Voedingswaarden per portie:

400 kcal

25 gram eiwit

6 gram vet

36 gram koolhydraten

Bereidingswijze

Oven voorverwarmen op 200 °C. **175 gram aardappelen** (vastkokers) schoonboenen, in de schil in schijfjes of blokjes snijden en mengen met **1 eetlepel olie**. De aardappels in een schaal bestrooien met **peper**, **1 geperst knoflookteentje**, **1 theelepel rozemarijn** en **1 theelepel tijm** en op een bakplaat leggen. Laat ze 25 minuten in de oven garen, na 10 minuten de aardappelen omscheppen.

200 gram sperziebonen circa 4 minuten wokken. Snijd **3 cherry tomaatjes** door en wok deze 1 minuut mee.

1 tartaar 8 minuten grillen in de grillpan. Bestrooien met **peper**.

Variaties aardappelen uit de oven

- gekookte aardappelen
- aardappelpuree

Variaties mager vlees

- biefstuk
- fricandeau
- varkensfilet
- rosbief



Rösti met citroenkabeljauw

Voedingswaarden per portie:

390 kcal

30 g eiwit

11 g vet

41 g koolhydraten

Bereidingswijze

Oven voorverwarmen op 200 °C. **100 gram komkommer** en **1 stengel bleekselderij** in dunne repen snijden en over de bodem van een met **vloeibare boter** ingesmeerde ovenschaal strooien. Leg **125 gram kabeljauw** op de groentereepjes en bestrooi het met **1 theelepel peterselie** en **½ eetlepel citroensap**. Op smaak brengen met **peper**. Dek de schaal af met aluminiumfolie of een ovenbestendig deksel en bak de vis circa 25 minuten in de oven.

Schil **175 gram (vastkokende) aardappelen** en kook deze 10 minuten. Laat de aardappelen afkoelen en rasp ze grof boven een schaal.

Snijd **1 sjalotje** klein. **1 theelepel selderij**, **1 theelepel peterselie** en **1 theelepel dille** kleinsnijden. De geraspte aardappelen, sjalot, kruiden en **peper** mengen.

De rösti goed aandrukken, omdraaien en 20 minuten bakken in **1 eetlepel olie**.

Variaties bleekselderij:

- prei
- tomaat
- paprika

Variaties magere vis:

- tilapia
- kabeljauw
- schol
- forel
- koolvis
- tonijn

Suggestie:

De rösti kan in zijn geheel worden gebakken, maar ook als aparte 'koekjes'.



Salade met kipreepjes en appel

Voedingswaarden per portie:

380 kcal

23 g eiwit

24 g vet

12 g koolhydraten

Bereidingswijze

$\frac{1}{2}$ appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden. $\frac{1}{2}$ paprika en 1 tomaat schoonmaken en in blokjes snijden.

In koekenpan $\frac{1}{2}$ eetlepel olie verhitten en appel ca. 3 min. aan beide zijden bakken.

100 gram gemengde ijsbergsla en 40 gram rucola met 1 eetlepel citroensap mengen.

100 gram gerookte reepjes kip en appelplakjes erop leggen. Paprika en 2 eetlepels hüttenkäse toevoegen.

Variaties kipreepjes:

- gerookte kalkoenreepjes
- gerookte zalm

Variaties appel:

- peer
- 2 mandarijnen
- 15 druiven

Suggestie:

- naturel dressing (Remia)
- de appel is koud ook lekker



Gemarineerde kip met zilverviesrijst

Voedingswaarden per portie:

410 kcal

36 g eiwit

10 g vet

37 g koolhydraten

Bereidingswijze

60 gram zilverviesrijst koken volgens de aanwijzingen op de verpakking. In een schaal **1 theelepel sojasaus** mengen met **1 theelepel citroensap**, **1 teentje knoflook** en **1 theelepel gemberpoeder**.

125 gram kipfilet in gelijke repen snijden, door de marinade wentelen en de kip minimaal 30 minuten laten intrekken. In een wok **1 eetlepel olie** verhitten en de kipfilet rondom bruinbakken. Kipfilet nog 10 minuten gaar laten worden en regelmatig keren. Na 5 minuten **100 gram wokgroenten** toevoegen. Kipfilet en groenten uit de pan nemen en met peper naar smaak bestrooien. Serveren met de rijst.

Variaties rijst:

- meergranenrijst
- couscous
- risotto

Suggestie:

- reepjes biefstuk of varkensfilet met de sojamarinade
- Italiaanse wokgroenten



Pasta met gerookte zalm

Voedingswaarden per portie:

407 kcal

28 g eiwit

19 g vet

32 g koolhydraten

Bereidingswijze

Kook **70 gram pasta** volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en spoel deze af met koud water.

Maak een dressing van **1 eetlepel olijfolie**, **1 theelepel azijn**, **snufje kerriepoeder**, **snufje koriander**, **peper** naar smaak.

Voeg hieraan toe: **1 tomaat in blokjes** gesneden, **1 lente-ui**, **10 gram geroosterde pijnboompitjes** en **50 gram veldsla**.

Meng dit door elkaar. De dressing over de pasta doen en serveren met **100 gram gerookte zalm**.

Variaties pasta:

- spaghetti
- macaroni
- penne
- tagliatelle

Variaties zalm:

- tonijn
- makreel



Variatiemogelijkheden

In de Cambridge 800 programma's + reguliere maaltijden kun je ervaring opdoen met diverse magere producten. Door hierin te variëren zorg je voor voldoende afwisseling in je maaltijden. Enkele varianten zijn hier al voor je bij elkaar gezet.



Magere vis

- forel
- koolvis
- kabeljauw
- schol
- tilapia
- tong
- tonijn
- zeewolf

Advies: twee maal per week vis eten, waarvan eenmaal vette vissoorten (zalm, haring, paling, makreel, sardines).

Magere vleessoorten

- biefstuk
- bieflap
- entrecote
- fricandeau
- hamlap
- ossenhaas
- rosbief
- runderrollade
- rundervink
- schnitzel (ongepaneerd)
- tartaar
- sucadelap
- varkensfilet
- varkenshaas



Magere vleesvervangers

- ei
- hüttenkäse
- tahoe
- tempé
- Quorn
- Valess

Variaties voor het 1200 kcal programma en het af- en opbouwprogramma.

1 stuks vers fruit

- aardbeien, 250 gram
- abrikozen, 8 stuks
- ananas, 1 schijf
- appel
- banaan, 1 kleine
- druiven, 15 stuks
- kersen, 125 gram
- kiwi, 2 stuks
- mandarijnen, 2 stuks
- nectarine
- peer
- perzik
- pruimen, 2-3 stuks
- sinaasappel



Melkproducten

- karnemelk met vruchten, 200 ml
- karnemelk, 200 ml
- halfvolle melk, 200 ml
- magere melk, 200 ml
- sojamelk, 200 ml
- magere kwark, 150 ml
- magere vruchtenkwark, 150 ml
- magere vla, 150 ml
- magere yoghurt, 150 ml
- halfvolle yoghurt, 150 ml
- soja yoghurt, 150 ml
- haverhoutpap, 150 ml

Tips rondom de avondmaaltijd

Maak tevoren een boodschappenlijstje en hou je hier in de winkel strikt aan.

Ga boodschappen doen als je net gegeten hebt en niet met een lege maag.

Haal je groenten bij een groenteboer. Ontloop de supermarkt met al zijn andere verleidingen.

Uit eten met vrienden? Ook in restaurants kun je meestal een lichte, calorie-arme maaltijd bestellen.

Neem de tijd om je maaltijden te bereiden. Pas het in je dagelijkse routine in als een bezigheid die de gedachten verzet.

Tijdens de bereiding van de maaltijd niet alvast wat eten.

Vervang zout bij de bereiding door verschillende kruiden en specerijen. Zout houdt vocht vast en vertraagt als zodanig het afslankproces.

Kleine borden doen je maaltijd groter lijken. Neem geen grote borden, omdat je geest je lichaam dan wil vertellen dat je te weinig eet.

Eet langzaam. Het duurt circa 15 minuten voordat je hersenen registreren dat je maag vol zit.

Geniet van je maaltijd. Ga er op je gemak bij zitten. Eet nooit staande. Concentreer je op je eten en eet bijvoorbeeld niet met de televisie aan. Zo ben je je beter bewust van je verzadigingsgevoel.

Zorg voor een aantrekkelijk opgemaakt bord, met ingrediënten in diverse kleuren.

Wees creatief in de keuken. Gebruik verschillende ingrediënten, kruiden en bereidingswijzen. Dit voorkomt verveling en draagt eraan bij dat je het afslankprogramma makkelijker volhoudt.

Verdiep je in gezonde voeding (producten, bereidingswijzen, recepten). Dit is de volgende stap naar een goede gewichtsbeheersing op de lange termijn.

Af- en opbouwprogramma

Met het behalen van je streefgewicht, ga je het afslankprogramma afbouwen en je reguliere maaltijden opbouwen. Hiermee werk je toe naar een reguliere voeding voor zowel avondmaaltijd, lunch als ontbijt. Het is belangrijk het af- en opbouwprogramma op de juiste wijze te volgen. Je lichaam kan zo wennen aan een hogere energie-inname, terwijl tegelijkertijd een gezond voedingspatroon in gang wordt gezet. Dit is de opstap naar het programma voor blijvende gewichtsbeheersing, dat hierop aansluit.

Het programma dat je hebt gevolgd ga je volgens onderstaand schema af- en opbouwen.

Elke stap volg je minimaal 1 week, in overleg met je consulent. De verschillende stappen worden toegelicht in het begin van de brochure (zie onderaan schema).

- Voor het afbouwen van 800 kcal totaalvoeding, start je met 1000 kcal optie 1
- Voor het afbouwen van 800 kcal + reguliere maaltijden, start je met 1000 kcal optie 2
- Voor het afbouwen van 1000 kcal, start je met 1200 kcal
- Voor het afbouwen van 1200 kcal, start je met 1500 kcal



26 1500 kcal

Tijdens het afbouwprogramma deze stap minimaal één week volgen, in overleg met je consulent. Bij deze stap voeg je een 150 kcal maaltijd en een 300 kcal maaltijd toe.

Voorbeeld dagvoeding

Ontbijt:

1 Cambridge 800 maaltijd en
150 kcal maaltijd (zie pagina 27)

Middagmaaltijd:

300 kcal maaltijd (zie pagina 27)

Avondmaaltijd:

400 kcal maaltijd (zie pagina 10)

Tussendoor:

2 melkproducten, 2 stuks fruit, 2,5 tot 3 liter water, eventueel aangevuld met thee of koffie zonder suiker (zoefjes mag)

Variatiemogelijkheden voor melkproducten en fruit staan op pagina 23.



150 kcal maaltijd:

- 1 snee bruin- of volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, mager beleg, 1 plak
- Of:
- magere yoghurt, 150 ml muesli, 3 eetlepels

300 kcal maaltijd:

- 2 sneetjes bruin- of volkorenbrood dun besmeerd met halvarine mager beleg, 2 plakken
- Of:
- 1 snee bruin- of volkorenbrood dun besmeerd met halvarine mager beleg, 1 plak en salade (bijv.: 100 gram sla, 50 gram komkommer, 50 gram tomaat, 2 eetlepels hüttenkäse, 3 eetlepels gerookte kipfilet, Citroensap, peper)

Mager beleg:

- achterham
- beenham
- casselerrib
- corned beef
- filet American
- fricandeau
- gebraden gehakt mager
- kipfilet
- kalkoenfilet
- ossenworst
- rauwe ham
- rookvlees
- rosbeef
- schouderham
- 20+ en 30+ kaas
- 20+ en 30+ smeerkaas
- hüttenkäse
- kruidenkaas light
- light kaas
- appelstroop
- groenten (tomaat, augurk, komkommer)
- jam
- sandwichspread

Je gaat ontdekken hoeveel calorieën jouw lichaam nodig heeft om op gewicht te blijven. Je kunt nu steeds eten toevoegen, bijvoorbeeld aan de hand van de voorbeelden uit de vorige stappen. Met behulp van het calorieënalphabet boek kun je zelf toevoegingen uitzoeken en kijken wat het aantal calorieën hiervan is. Blijf net zolang calorieën toevoegen tot je de juiste balans te pakken hebt.

Als je na deze stap nog steeds gewicht verliest, voeg dan steeds om de paar dagen 250 calorieën toe, totdat je geen gewicht meer verliest. Als je gewicht gedurende minimaal vier dagen stabiel blijft, heb je het juiste evenwicht gevonden.

Hierna kun je overstappen op het programma voor gewichtsbeheersing.

Gewichtsbeheersing

Eenmaal op gewicht kun je, voor een goede gewichtsbeheersing, één gewone maaltijd blijven vervangen door een Cambridge 800 maaltijd. Hiervoor kun je het 1500 kcal programma volgen. Daarmee houd je je energie-inname onder controle en ben je gelijk verzekerd van de benodigde voedingsstoffen voor een gezonde levensstijl.

Je toekomst start hier

In het ruim 25-jarig bestaan van Cambridge zijn wereldwijd inmiddels miljoenen mensen succesvol afgeslankt met het Cambridge Weight Plan. Op www.cambridgeweightplan.nl vind je alle verdere informatie over onze programma's, producten en consulenten. Hier lees je ook de persoonlijke succesverhalen van mensen die, vaak na jarenlange teleurstellingen, uiteindelijk zijn uitgekomen bij het Cambridge Weight Plan. Hun verhalen zijn uit het leven gegrepen en voor iedereen herkenbaar.

Cambridge[™]
Weight Plan

Real people, real support, real results.

Cambridge Weight Plan Benelux BV

Siliciumweg 8

3812 SX Amersfoort

† 033 - 4553237

f 033 - 4553370

e info@cambridgeweightplan.nl

w www.cambridgeweightplan.nl

Praat met anderen

Bezoek het forum op onze website en deel in de ervaringen van mensen die momenteel het Cambridge Weight Plan gebruiken.

Mensen zoals jij. Vastberaden om deze keer wél te slagen. Op het forum delen zij lief en leed met hun mede-afslankers. Door in te loggen, kun je zelf deelnemen aan de gesprekken.

