



## Het Startmetlijnen morgen ga ik starten menu

Er zijn wel eens momenten dat je heel graag wilt afvallen, maar op de één of andere manier lukt het je gewoon niet om echt te beginnen.

Dit dagmenu kan je helpen. Na deze dag voel je je gelijk fitter, gezonder en minder opgeblazen. Vaak zie je zelfs al na één dag al verschil op de weegschaal. Dit is geen echt gewichtsverlies, maar helpt je wel om gemotiveerd de draad van het gezonde voedingspatroon weer op te pakken. Succes, jij bent de baas en je kunt het!!!

### **Ontbijt**

1 volkoren cracker met een plakje kipfilet  
1 gekookt ei

### **Tussendoor**

1 appel met schil

### **Lunch**

2 crackers met elk 1 plakje kipfilet  
1 volkoren boterham met 1 plakje kipfilet  
1 appel

### **Tussendoor**

150 gr Yoghurt of kwark  
1 appel

### **Diner**

200 gram sla  
20 gr gesnipperde ui  
100 gram kipfilet (broddbeleg in reepjes gesneden)  
1 appel in stukjes  
Hussel alles lekker door elkaar en geniet!

### **Tussendoor**

2 appels met schil  
Drink bij elke maaltijd een glas water of thee zonder suiker en het liefst ook tussendoor  
Ga je morgen of bijvoorbeeld na het weekend deze dag doen, begin dan wel nu al met het water drinken