

	Tot 75% van gewichtsverlies		Tot gewenst gewicht		
	FASE A1	FASE A2	FASE B1	FASE B2	FASE B3
Ontbijt	Slimway	Slimway	1 portie eiwit	1 portie eiwit	1 portie eiwit
Tussendoor	Slimway	Slimway	Slimway	Slimway	Slimway
Lunch	Slimway + portie groenten	Slimway + portie groenten Of 1 portie vlees/vis + 1 portie groenten	1 portie eiwit + 1 portie groenten + 1 x fruit + 1 x graanproduct	1 portie eiwit + 1 portie groenten + 1 x fruit + 1 x graanproduct	1 portie eiwit + 1 portie groenten + 1 x fruit + 1 x graanproduct
Tussendoor	Slimway	Slimway	Slimway	Slimway	Slimway
Avondmaal	Slimway + portie groenten Of 1 portie vlees/vis + 1 portie groenten	Slimway + portie groenten Of 1 portie vlees/vis + 1 portie groenten	1 portie vlees/vis + 1 portie groenten	1 portie vlees/vis + 1 portie groenten + 3 x per week peulvruchten	1 portie vlees/vis + 1 portie groenten + 3 x per week peulvruchten/ aardappelen/rijst/pasta