

GEVOLG

De aanmaak van ketonlichamen zorgen ervoor dat het hongergevoel na 2 à 3 dagen verdwijnt.

Door de aanvoer van proteïnen (= eiwitten) wordt de spiermassa zoveel mogelijk behouden en wordt de huid niet aangetast.

Geleidelijk bekomt u een nieuw gewicht, leer je gezond te eten en op deze manier het gewicht stabiel te houden.

Contra-indicaties:

- Lever-
- Hart-
- Nierproblemen
- Diabetes type 1 (soms type 2)
- Hypokaliëmie
- Zwangerschap
- Borstvoeding
- Jongeren onder de 18 jaar

Bij onzekerheden, contacteer uw huisarts.

VOORDELEN

- Het gewichtsverlies is te danken aan een snelle vetverbranding.
- De spiermassa blijft zoveel mogelijk behouden.
- Je leert ondertussen een gezond voedingspatroon aan te nemen, waardoor het gewenste gewicht stabiel blijft.
- De overmaat aan proteïnen zorgt voor het aanspannen van de huid.
- De producten zijn snel en eenvoudig te bereiden. Bovendien is er veel variatie mogelijk (omelet, pancake, shakes, mousse, repen, kant- en klare producten, ...)

Het snelle en gecontroleerde gewichtsverlies kan een positief effect hebben op de bloeddruk, suikerspiegel, cholesterol, snurken, ...

Proteïnedieet

*In samenwerking met
X Day Light bvba*



Kim Rouquart

Voedingsdeskundige-(Sport-) Diëtiste

Konterstraat 17
3210 Lubbeek

GSM:0475/51.21.15
e-mail: kim.rouquart@live.be

www.dietistekim.be

BTW BE 0808.082.155
RIZIV 5-61378-58-601

PRINCIPE



Met behulp van het proteïedieet verliest u gewicht doordat het de opname van koolhydraten en vetten wil beperken.

Koolhydraten (aanwezig in suiker, brood, fruit, aardappelen,...) worden opgeslaan in de lever en de spieren. Indien deze opslagmogelijkheden vol zijn, worden koolhydraten omgezet naar vetten. Vetten kunnen we helaas eindeloos blijven opstapelen.

Tijdens het proteïedieet heeft het lichaam na twee dagen de koolhydraatvoorraad opgebruikt en gaan we energie halen uit onze vetten. M.a.w. we gaan vet verbranden.

Dit leidt tot de aanmaak van ketonlichamen, je lichaam gaat in ketose.

X Day Light



Bij het proteïedieet heeft u keuze uit 3 opties.

- **Optie 1:** U start in Fase 1 en loopt het programma door tot en met Fase 4.
- **Optie 2:** U volgt 2 dagen Fase 1, 2 weken (of langer) Fase 2 en volgt het programma verder tot en met Fase 4.
- **Optie 3:** U start in fase 3 en komt nooit in een ketose. Eveneens hier is Fase 4 de eindfase.

Gewichtsverlies: ± 4 tot 8 kg

(Het gewichtsverlies is afhankelijk van de optie dat u kiest en de maat van overgewicht.)

De 4 verschillende fazen van XDL:

Fase 1: Strikte fase: Er wordt enkel gebruik gemaakt van proteïneproducten en toegelaten groenten. Brood, fruit en melkproducten zijn niet toegelaten omdat ze te veel koolhydraten bevatten. Het dieet bestaat uit 4 XDL-maaltijden per dag (5 voor mannen).

Duur: ± 2 weken

Dit alles is te verkrijgen in 1 startpakket.

X Day Light (vervolg)



Fase 2: Gematigde fase: Er wordt gebruik gemaakt van proteïneproducten, toegelaten groenten en mager vlees of vis.

In deze fase neem je 3 XDL-maaltijden (4 voor mannen) en 1 natuurlijke proteïne maaltijd per dag.

Duur: ± 2 weken

Tijdens fase 1 en 2 wordt aangeraden extra vitaminen en kalium in te nemen (deze zijn in het startpakket aanwezig).

Fase 3: De *Overgangsfase* wordt onderverdeeld in 3 stappen. Geleidelijk worden koolhydraten terug toegelaten.

In de eerste stap zijn dit brood en zuivel, in de tweede stap zijn het zetmeelhoudende producten en in de derde stap wordt fruit ingeschakeld.

Duur: ± 4 weken

Fase 4: Stabilisatiefase = gezonde voeding
U leert gezond eten en zo het gewicht te behouden. Dit is de belangrijkste fase in het volledige proteïedieet. Wordt dit goed doorlopen, dan is overgewicht voor goed verleden tijd.