

Het 5-dagen Goednieuws vetvrije-XL dieet. www.vetvrij.com

Deze Goednieuws Vetvrij-XL versie is speciaal bedoeld voor personen die actief sporten en/of werken. De Goednieuws Vetvrij-XL versie bevat meer ingrediënten en calorieën.

| Iedere morgen: 1 sinaasappel of grapefruit 1 beschuit of geroosterde boterham (met kip of kalkoen filet) of Brinta Thee zonder melk en/of suiker | | |
|---|--|--|
| Maandag | 's middags | 's avonds |
| Tussendoor: 1 banaan, 4 X fruitsap, 100 gr. rozijnen, 200 gr. ontbijt koek | 1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekere magere yoghurt 2 beschuiten, geroosterde boterhammen (met kip of kalkoen filet) of brinta | 2 tomaten 2 eieren halve krop sla 1 beker magere yoghurt 2 beschuiten, geroosterde boterhammen (met kip of kalkoen filet) of brinta |
| Dinsdag Tussendoor: 100 gr. dadels 4 X fruitsap 100 gr. ontbijt koek | 1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekere magere yoghurt 2 beschuiten, geroosterde boterhammen (met kip of kalkoen filet) of brinta | 1 bief tartaar 1 tomaat 1 sinaasappel of grapefruit 2 beschuiten, geroosterde boterhammen (kip of kalkoen filet) of brinta 1 portie macaroni 1 beker magere yoghurt |
| Woensdag Tussendoor: 100 gr. vijgen 200 gr. ont. koek 4 x fruitsap | 1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekere magere yoghurt 2 beschuiten, geroosterde boterhammen (met kip of kalkoen filet) of brinta | 125 gr biefstuk of roastbief 1 sinaasappel of grapefruit 1 beker magere yoghurt 1 beschuit of geroosterde boterham (kip of kalkoen filet) 1 portie mihoen |
| Donderdag Tussendoor: 100 gr. dadels 4 x fruitsap 100 gr. rozijnen 100 gr. ont. koek | 125 gram kwark 1 tomaat 1 zure augurk 2 beschuiten of geroosterde boterham met (kalkoen of kip filet) | 1 bief tartaar 2 tomaten 1 appel 1 beschuit of geroosterde boterham (kip of kalkoen filet) 1 portie rijst (basmati) |
| Vrijdag Tussendoor: 2 bananen 4 x fruitsap 100 gr. rozijnen 200 gr ont. koek | 200 gram vis naar keuze 1 tomaat 1 portie mihoen 2 beschuiten of geroosterde boterham met (kalkoen of kip filet) | Halve krop sla 2 eieren 2 tomaten 100 gr. aardappelen 100 ml. Vifit 0% vet vla |