

## Richtlijnen Biamed programma

- De eerste 2 dagen 5x per dag elke 3 uur een maaltijdvervanger gebruiken en geen gebruik maken van een gewone maaltijd. Je mag deze 2 dagen ook gewoon koffie en thee zonder suiker en melk, 2x een kopje bouillon, water, light frisdranken en dranken zonder suiker drinken.
- Na de eerste 2 dagen neem je 2x per dag een maaltijdvervanger en 1 gewone maaltijd: een warme of een broodmaaltijd. Wanneer dit is mag je zelf weten. Je kunt bijvoorbeeld een shake nemen bij het ontbijt en bij de lunch, en 's avonds een gewone maaltijd, maar ook zou je de lunch een gewone maaltijd kunnen nemen en dan ontbijt en diner een shake.
- Bereiding van de shake: neem 1 volle afgestreken maatschep dat in het blik zit en los het op in 330 ml magere zuivel zonder suiker (zs) en zonder vet (zv) en zonder stukjes fruit zoals:
  - Karnemelk
  - Sojamelk
  - Magere yoghurt/ magere melk
  - Optimel vla 0% vet
  - Optimel drink 0% vet
  - Vifit light drink
  - Yokidrink (Mona) zs en zv
 Tip! Gebruik de mixer bij het bereiden van de shake.
- Zorg goed voor afwisseling in smaak en product anders wordt het erg saai om op deze manier te lijnen.
- Gebruik vanaf dag 1 minimaal 2 liter vocht in de vorm van water, thee en koffie zonder suiker en zonder melk en light frisdranken.\* Ook mag je bepaalde light sappen nemen zoals:
  - Crystal clear
  - Spa Clear 0% suiker
  - limonade zonder suiker (Sлимпie, Diaran)

**! Dubbelfris light, Lessini, Coolbest light en alle andere vruchtensappen die light zijn, zijn niet toegestaan. Ze bevatten nog teveel suikers.**
- Per dag mag je 2x een kop heldere bouillon nemen; Knorr drinkbouillon, heldere cup a Soup; opkikkertje (ook tijdens de 2 start dagen is dit toegestaan)
- **Gebruik géén tussendoortjes, dus ook geen fruit, groenten of groentesappen**
- Tictacs, Smintjes en kauwgom zijn wel toegestaan, maar wees er beperkt mee.
- **Let op: de gewone maaltijd moet binnen 1,5 uur gebruikt worden!!**
- Rondom het sporten geldt een extra aanvulling voor koolhydraat inname:
  - De aanvulling die hiervoor geldt is 1 portie fruit, of een cracker met mager beleg, of een plakje ontbijtkoek.

\* Het gebruik van light frisdranken is niet onbeperkt, max 7 glazen.

## De kosten van de Biamed producten:

Eén bus maaltijdvervanger is voldoende voor 14 dagen (bij 2 shakes op een dag).

- |  |         |
|--|---------|
| • Biastart ( voeding voor de eerste 2 weken als u er geen repen bij neemt) | € 45,00 |
| • Bianorm  | € 37,00 |
| • Biareep (vervangt een shake)   | € 1,95  |

Kosten per maaltijdvervanger	€ 1,35
------------------------------	--------