

Richtlijn

De tussenweek bestaat uit zeven dagen waarop je drie Cambridge producten neemt plus een avondmaaltijd van circa 300 calorieën. Ook in de tussenweek blijft het aantal koolhydraten beperkt. Daarom eet je geen producten als aardappelen, brood, pasta, rijst, peulvruchten of fruit.

Als je je aan deze richtlijn houdt, gaat het gewichtsverlies in deze week gewoon door en kun je daarna gemakkelijk weer overgaan op het programma met alleen de Cambridge maaltijden.

Dagindeling

Ontbijt: een Cambridge maaltijd
Lunch: een Cambridge maaltijd
Avondmaaltijd: een lichte warme maaltijd van 300 calorieën
Tussendoor: een Cambridge maaltijd
2,5 liter water, naast kopjes koffie of thee zonder suiker.

Bij Cambridge 800 vervang je 1 Cambridge maaltijd door een warme maaltijd van 300 kcal. Bij Cambridge 500 neem je de warme maaltijd als extra, dus naast de 3 Cambridge maaltijden.

Avondmaaltijd van 300 calorieën

De avondmaaltijd bestaat uit mager wit vlees/vis of een vleesvervanger (bereid gewicht 100-125 gram) en groenten (bereid gewicht 200-300 gram). Voor de bereiding van de maaltijd gebruik je één eetlepel olie (15 ml, bijv. olijfolie).

Vlees/vis

Witte vlees- en vissoorten bevatten geen koolhydraten en zijn licht verteerbaar. Je kunt kiezen uit:

- Kipfilet of kalkoenfilet.
- Forel, kabeljauw, koolvis, roodbaars, schelvis, scholfilet, tilapia, tong, tonijn of zeewolf.

Vleesvervangers

In plaats van vlees of vis bij de avondmaaltijd kun je ook kiezen voor vleesvervangers, zoals tahoe, tempé, Valess, Hüttenkäse of een ei. De meeste kant-en-klare vleesvervangers zijn gepaneerd en/of bevatten meer koolhydraten dan vlees of vis. Kies daarom altijd voor ongepaneerde producten. Quorn en Tivall zijn niet geschikt tijdens de tussenweek.

Groenten

We adviseren vooral groenten te kiezen met een laag koolhydraatgehalte uit de tabel op pagina 6.

Overige adviezen:

- Voeg geen zout, saus of kaas toe als smaakmakers.
- Zout houdt vocht vast en vertekent daardoor je feitelijke gewicht.
- Als smaakmakers kun je gebruik maken van kruiden, specerijen, knoflook, azijn en tabasco.