

# Bereidingswijze Medislank proteïneproducten

## Waar u op moet letten:

- Kijk eerst welke hoeveelheid water u nodig heeft.
- Gebruik altijd koud water, tenzij anders vermeld wordt.
- Vul de shaker altijd met de aangegeven hoeveelheid water.
- Uitsluitend voor de puree moet u warm water gebruiken.
- Giet de inhoud van het zakje in de shaker, nadat u de aangegeven hoeveelheid water in de shaker heeft gedaan.
- Sluit de shaker goed af en schud krachtig.
- Voor de bereiding van pannenkoeken en omeletten kunt u het beste gebruik maken van een koekenpan met antiaanbaklaag.



## Wat u zeker niet mag doen:

- Gebruik geen warm of lauw water om de zakjes te bereiden. (tenzij anders staat vermeld)
- Plaats de shaker nooit met deksel in de magnetron.
- Nooit eerst poeder en nadien water toevoegen in de shaker; dat geeft altijd klontjes.

**Tip:** dit is een algemene bereidingswijze. Er zijn veel heerlijke gerechten te maken met de proteïneproducten. U vindt veel receptideeën in het boek 'Afvallen met het eiwitdieet'.

## ZELF UITREKENEN

In het boek staat het proteïnedieet compleet uitgeschreven in de weekmenu's, je hoeft zelf niets meer uit te rekenen. Als je gebruik maakt van de weekmenu's dan weet je zeker dat je het dieet op een juiste manier volgt. Maar je kunt ook zelf aan de slag gaan.

Als je weet hoeveel eiwitten (proteïnen), koolhydraten en calorieën je tijdens blok 1 en blok 2 moet eten dan kun je zelf het proteïnedieet samenstellen of er zelf aanpassingen in aanbrengen.

## HOE BEREKEN JE DE EIWITTEN EN KOOLHYDRATEN

Van alles wat je op een dag eet en drinkt tel je de eiwitten en koolhydraten op. Je vindt de hoeveelheden op de productinformatie die bij de proteïneproducten vermeld wordt. Voor producten anders dan proteïneproducten (zoals groenten, vlees, vis), kijk je op de productinformatie of op internet. Daar zijn uitstekende lijsten te vinden.

## WEINIG CALORIEËN GEEN PROBLEEM

Het aantal calorieën dat je eet tijdens het proteïnedieet heeft geen invloed op je stofwisseling. Weinig calorieën zorgen ook, zoals bij andere diëten, tijdens het proteïnedieet dat je snel afvalt. De lage calorieopname heeft beslist niet hetzelfde effect als bij een crash- of laagcalorisch dieet. Door voldoende eiwitten per dag te eten wordt de stofwisseling tijdens het proteïnedieet niet vertraagd en daardoor krijg je geen last van het jojo-effect. Het eten van weinig calorieën is tijdens het proteïnedieet dus geen probleem!

## MEER KOOLHYDRATEN GEEN KETOSE TOCH AFVALLEN

Als je lichaam door het eten van teveel koolhydraten niet in ketose komt, en je eet wel voldoende eiwitten en weinig calorieën, dan val je nog steeds af. Het voordeel van ketose is dat je bijzonder snel afvalt, dat je meer energie hebt en een mooie huid krijgt. Dus wie kiest voor deze voordelen en heel snel wil afvallen, die volgt het proteïnedieet zoals het in blok 1 en blok 2 beschreven is en houdt zich aan het maximum gram koolhydraten.

## IN KETOSE BLIJVEN!

De speciale proteïneproducten bevatten een kleine hoeveelheid koolhydraten. De koolhydraatinname via de speciale proteïneproducten mag maximaal 50 gram per dag bevatten. Bereken zelf dagelijks hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt.

Tel daarom altijd de koolhydraten uit de eiwitmaaltijden bij elkaar op. De eiwitrepen en eiwitkoeken bevatten bijvoorbeeld meer koolhydraten dan de eiwitsoepen of dessertgerechten.

## KIES VOOR DE BESTE PRODUCTEN

Er is een ruime keuze in smaken en producten om het proteïnedieet te kunnen volgen. Dit is prettig want je kunt variatie aanbrengen in je maaltijden. Bovendien zijn er voor iedere smaak genoeg producten te koop. Om voldoende te kunnen afvallen en om je spiermassa te behouden is het belangrijk dat je de juiste proteïneproducten koopt. De proteïneproducten bestaan voor het grootste deel uit plantaardige eiwitten (o.a. soja en kiemgroenten) en voor een klein gedeelte uit dierlijke eiwitten (melk en eieren). Het aantal gram eiwitten en koolhydraten dat een eiwitproduct bevat varieert per maaltijd. Proteïneproducten bevatten tussen de 11 en 35 gram eiwitten en 0 tot 16 gram koolhydraten.

### DE CIJFERS OP EEN RIJ

Is je gewicht onder de 100 kilo, heb je rustig werk en sport je matig dan eet je dagelijks:

- 4 proteïnemaaltijden
- maximaal 2 proteïnesnacks
- 2 keer verse groenten

Per dag eet je :

- minimaal 70 gram eiwitten
- maximaal 50 gram koolhydraten
- tot 1000 kilocalorieën in blok 1
- tot 1200 kilocalorieën in blok 2

Is je gewicht boven de 100 kilo, heb je zwaar werk en/of sport je veel, dan eet je dagelijks:

- 5 proteïnemaaltijden
- maximaal 2 proteïnesnacks
- 2 keer verse groenten

Per dag eet je:

- minimaal 80 gram eiwitten
- maximaal 50 gram koolhydraten
- tot 1100 kilocalorieën in blok 1
- tot 1300 kilocalorieën in blok 2



## Warme Dranken

### Warme cappuccino, cacao drank

- Neem 220 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Giet de inhoud van de shaker in een mok
- Warm de mok op in de magnetron gedurende 1½ minuut op 800 Watt, om de inhoud goed warm te krijgen, roer er met een lepel in om de 30 seconden.



## Koude Dranken

### Ananas & sinaasappel (pineapple & orange), perzik & mango (pêche mangue/peach mango), grapefruit (pamplemousse), sinaasappel (orange), appel & peer, ijs cappuccino (café frappé/iced cappuccino), piña colada

- Neem 220 ml koud water in de shaker.  
Let op: voor de appel & peer drank 300 ml koud water gebruiken.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Vul de shaker aan met water tot 240 ml en schud opnieuw 10 seconden.
- Laat de drank even rusten totdat het schuim weg is.



## Warme Maaltijden

### Hachee (parmentier), chili, spaghetti bolognese

- Doe de inhoud van het zakje in een kom.
- Voeg hier circa 170 ml kokend water aan toe en roer het geheel goed door.
- Breng het mengsel nog 5 tot 10 minuten aan de kook.  
(of 1 tot 3 minuten in de magnetron op 600 Watt)
- Roer alles goed door en laat het 2 tot 3 minuten staan, zodat u een dikkere substantie krijgt.



## Warme Maaltijden

### Quiche provençaal (vegetable flan)

- Neem 125 ml koud water in de shaker en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden, laat dit 10 minuten rusten.
- Giet het beslag in een kom en verwarm deze 1 minuut en 20 seconden in een magnetron.
- Of verdeel het beslag in 4 porties en verwarm het 10 minuten in de oven op 165 graden.



## Warme Maaltijden

### Tortilla wrap

- Neem 60 ml koud water in de shaker. Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Bestrijk een koekenpan met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm deze.
- Giet het beslag in een koekenpan en bak de wrap aan beide zijden.



## Soepen

Champignon (aux crepes/mushroom), groente (legumes/vegetable), kippen (poulet/chicken), tomaten, asperge (asparagus), uien (gratinee oignon/cream tasted onion), kipcurry (poulet curry/ chicken curry)

- Neem 50 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Vul de shaker aan met 140 tot 170 ml water.
- Opwarmen in de magnetron gedurende 1½ minuut op 800 Watt, om de inhoud goed warm te krijgen, roer er met een lepel in om de 30 seconden.



## Koude soepen

### Gazpacho

- Neem 220 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.



## Omeletten

### Mediterraanse kruiden, kaas, bacon, bieslook, champignon

- Neem 120 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Bestrijk een koekenpan met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm deze.
- Giet het beslag in de pan en bak de omelet aan 1 zijde op warm vuur, u kunt de omelet ook aan beide zijden bakken, maar dit is niet noodzakelijk.



## Hartige pannenkoek

### Kaas, kruiden,

- Neem 100 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Neem een pan met antiaanbaklaag, strijk deze in met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm deze.
- Giet de helft van het beslag in de pan en bak de pannenkoek op warm vuur aan beide zijde.
- Doe dit ook met het overige mengsel uit de shaker. Zo heeft u 2 heerlijke kleine hartige pannenkoekjes. U kunt er ook 1 pannenkoek van maken, houd er wel rekening mee dat de pannenkoek dan dikker wordt.

### Zalm

- Neem 80 ml koud water in de shaker en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden, laat dit 5 minuten rusten.
- Bestrijk een koekenpan met antiaanbaklaag met een beetje olijfolie en verwarm deze.
- Verdeel het beslag in 3 tot 4 kleine pannenkoekjes en bak deze aan beide kanten.

### Pannenkoek aardappel

- Neem 75 ml koud water in de shaker. Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Bestrijk een koekenpan met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm deze.
- Giet het beslag in een koekenpan en bak de pannenkoek aan beide zijden.



## Pannenkoeken (gezoet)

### Pannenkoek naturel, pannenkoek met sinaasappelbloesem

- Neem 100 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Laat het beslag 1 tot 3 minuten staan.
- Bestrijk een koekenpan met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm de pan.
- Giet de helft van het beslag in de pan.
- Verminder het vuur tot de helft en laat de pannenkoek helemaal opdrogen.
- Draai de pannenkoek om, draai het vuur uit en laat de pannenkoek nog verder garen in de pan.
- U kunt met het beslag twee pannenkoeken maken, of 1 dikkere pannenkoek.

### Franse crêpe

- Neem 75 ml koud water in de shaker. Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Bestrijk een koekenpan met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm deze.
- Giet het beslag in een koekenpan en bak de pannenkoek aan beide zijden.



## Pasta

### Pasta Fusilli naturel, pasta fusilli met tomatensaus, pasta fusilli met carbonarasaus, pasta penne, pasta tagliatelle

- Kook de pasta gedurende 10 tot 12 minuten in kokend water, met een beetje zout en olijfolie.
- Meng eventueel de inhoud van het zakje saus met 30-50ml water in een kommetje en verwarm het mengsel 20 seconden in de magnetron.
- Giet het sausje over de pasta.



## Rijst

### Rijst

- Kook de rijst gedurende 10-12 minuten in kokend water met een beetje zout.
- Breng op smaak met versgemalen peper.



## Beleg

### Guacamole, kaas en kruiden spread, tzatziki

- Neem 15 ml (1 eetlepel) koud water in de shaker. Giet de inhoud van het zakje er in.
- Goed mengen tot een gladde massa.



## Saus

### Chilisaus

- Neem 12 ml (1 eetlepel) koud water in de shaker. Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed mengen tot een gladde massa.



## Aardappelpuree

### Aardappelpuree (puree de pomme de terre)

- Neem een magnetronvaste kom en giet de inhoud van het zakje erin.
- Voeg 90 ml gekookt water toe en roer het tot een glad geheel.
- Verwarm het 15 tot 20 seconden in de magnetron.
- Voeg naar wens zout, peper of kruiden toe.



## Desserts

**Aardbeien** (fraise/strawberry), **abrikoos** (abricot/apricot), **banaan, caramel, chocolade,**  
**citroen** (lemon), **peer-chocolade** (poire belle helene/pear chocolate), **vanille, chocolade**  
**puur** (chocolat noir/dark chocolate), **koffie** (coffee), **kokos mandarijn** (coconut manderine)

### Voor een dessert

- Neem 115 ml koud water in de shaker en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Schud goed, totdat het een luchtig geheel wordt.
- Doe het geheel in een kom en laat dit 15 tot 30 minuten opstijven in de koelkast.

### Voor een mousse

- Neem 115 ml koud water in de shaker en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Voeg het wit van een ei toe.  
(let op bij zelf splitsen van eiwit: kans op salmonella besmetting)
- Sluit de shaker goed af en schud gedurende 10 seconden.
- Doe het geheel in een kom en laat dit 15 tot 30 minuten opstijven in de koelkast.

### Voor een milkshake

- Indien u meer water (220ml) gebruikt en de bereidingswijze voor een dessert volgt, krijgt u een milkshake.

### **Crème brûlée**

- Neem 150 ml koud water in de shaker. Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed mengen tot een gladde massa. Dan 1 minuut in de magnetron opwarmen.
- De crème brûlée kunt u warm eten, maar ook koud.
- Zet het dessert dan nog even 10 minuten in de koelkast.

### **Dessert stracciatella**

- Doe 140 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Laat 15 tot 30 minuten opstijven.



## Yoghurt & Kwark

**Dessert yoghurt bosvruchten, kwark met rozijnen, kwark appel-kaneel crunch,**  
**kwark vanille crunch, kwark chocolade crunch**

### **Dessert yoghurt bosvruchten**

- Doe 180ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Laat 3 minuten opstijven

### **Kwark met rozijnen**

- Doe 150ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje er in.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Laat 3 minuten opstijven.

### **Kwark appel-kaneel crunch, kwark vanille crunch en kwark chocolade crunch**

- Neem 80ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Laat 3 minuten opstijven.



## Havermout appel-kaneel

### Havermout appel-kaneel (apple cinnamon)

- Neem 160 ml tot 170 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erbij.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Giet de inhoud in een mok.
- Verwarm de havermout 1 minuut op in de magnetron.
- Gebruik voor een dikkere havermout 115 ml water.



## Rijsttaart

### Rijsttaart (gateau de riz/rijstpap)

- Neem 180 ml koud water in een pannetje/shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin, goed mengen/shaken.
- Verwarm in de magnetron ongeveer 1 minuut en 20 seconden of op het vuur tot net onder het kookpunt.
- Giet het mengsel over in een schaalpje.
- Laat de rijsttaart 45 minuten opstijven in de koelkast.



## Brood

### Brood

- Neem 50 ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin, en meng goed tot u een glad mengsel krijgt.
- Maak een bolletje van het deeg en plaats deze op bakpapier op een bakplaat of rooster.
- Bak het brood in ongeveer 25 minuten in de oven op 200 °C.



## Kaassoufflé

### Kaassoufflé (soufflé au fromage)

- Neem 60 ml koud water in een kommetje.
- Giet de inhoud van het zakje erin, meng alles samen tot één massa.
- Neem een bakvorm en giet het deeg erin.
- Plaats de vorm in een voorverwarmde oven 20 minuten op 180°.
- U kunt de kaassoufflé ook als een omelet bakken in een koekenpan.



## Pizzadeeg met tomatensaus

### Pizzadeeg met tomatensaus

- Neem 55 ml koud water in een kommetje en giet de inhoud van het zakje erin.
- Kneed het geheel goed door met de hand.
- Maak 6 kleine bolletjes van het deeg en druk het deeg plat op een anti-kleefplaat of op bakpapier.
- Meng de inhoud van het kleine zakje met 20ml koud water tot een glad mengsel. Laat het sausmengsel 5 minuten rusten en verdeel het vervolgens over het ongebakken deeg.
- Bak de kleine pizza's in ongeveer 15 minuten in de oven op 180°C.



## Potten (ca. 18 maaltijden)

Cacao, cappuccino, omelet bieslook, dessert vanille, dessert aardbei, dessert caramel, kippensoep, koude drank sinaasappel, kipcurrysoep, dessert banaan, dessert chocolade, dessert chocolade puur en dessert peer chocolade, muesli chocolade caramel, dessert kwark met rozijnen

### Cacaodrank en cappuccinodrank

- Neem 230 ml koud of warm water in de shaker.
- Voeg 2 lepels poeder hieraan toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.

### Dessert Vanille, Dessert Aardbei en Dessert Caramel

- Neem 115 ml (voor dessert) of 230 ml (voor milkshake) koud water in de shaker.
- Voeg 2 lepels poeder hieraan toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.

### Omelet bieslook

- Neem 50-80 ml koud water in de shaker.
  - Voeg 2 lepels poeder hieraan toe.
  - Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
  - Bestrijk een koekenpan met een kleine hoeveelheid olijfolie en verwarm deze.
  - Giet het beslag in de pan en bak de omelet aan 1 zijde op warm vuur.
- U kunt de omelet aan beide zijden bakken, maar dit is niet noodzakelijk.

### Kippensoep

- Neem 30 ml koud water in de shaker.
- Voeg 2,5 lepels poeder aan toe en mengen tot een papje.
- Voeg 140-200 ml heet (niet kokend) water toe.
- Goed afsluiten en voorzichtig schudden.

### Koude drank sinaasappel

- Neem 220-230 ml koud water in de shaker.
- Voeg 2 lepels poeder hieraan toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.

### Kipcurry soep

- Doe 230 ml koud water in de shaker.
- Voeg 2,5 lepels poeder hier aan toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- 1,5 minuut in de magnetron op 800 Watt opwarmen.

### Muesli chocolade caramel

- Neem 150 gram Griekse yoghurt (0% vet) in een kom.
- Voeg 2 schepjes muesli toe.

### Dessert kwark met rozijnen

- Doe 150 ml koud water in de shaker.
- Voeg 2 schepjes poeder toe.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden.
- Laat 3 minuten opstijven.



## Eiwitcrisps

### Chocolade, rode vruchten

- Neem 150 ml Griekse yoghurt 0 % vet in een kom.
- Voeg 3 lepels eiwitcrisps aan de yoghurt toe en roer het geheel goed door.



## Kant-en-klaar

### Hartige croutons

**Barbecue Bacon** (Bouchees de soja BBQ/BBQ soy snacks)

**Cream & Kruiden** (Bouchees de soja oignon/Onion soy snacks)

**Mediterraanse mix** (Bouchees de soja ail et persil/Garlic and parsley soy snacks)

**Mexicaanse chili** (Bouchees de soja chili/Chili soy snacks)

### Repen

**Reep Chocolade decadent** (Chocolate)

**Reep Chocolade** (Chocolat)

**Reep Pinda chocolade crunch** (Choco peanut)

**Reep Kaneel pecannoot** (Cinnamon)

**Reep Chocolade crunch** (Chocolate crunch)

**Reep Caramel pindanoot** (Caramel nut)

**Reep Nougat honing** (Miet et nougat)



## Muesli

### Chocolade caramel

- Neem 150 gram Griekse yoghurt (0% vet) in een kom.
- Roer de inhoud van het zakje er door.



## IJs

### IJs

- Neem 75ml koud water in de shaker.
- Giet de inhoud van het zakje erin.
- Goed afsluiten en 10 seconden goed schudden. Laat 15 minuten opstijven.
- Giet de inhoud in een schaalpje of ijsvorm en plaats het in de vriezer.
- Laat het ijs in minimaal 4 uur bevriezen.