FormaFast®

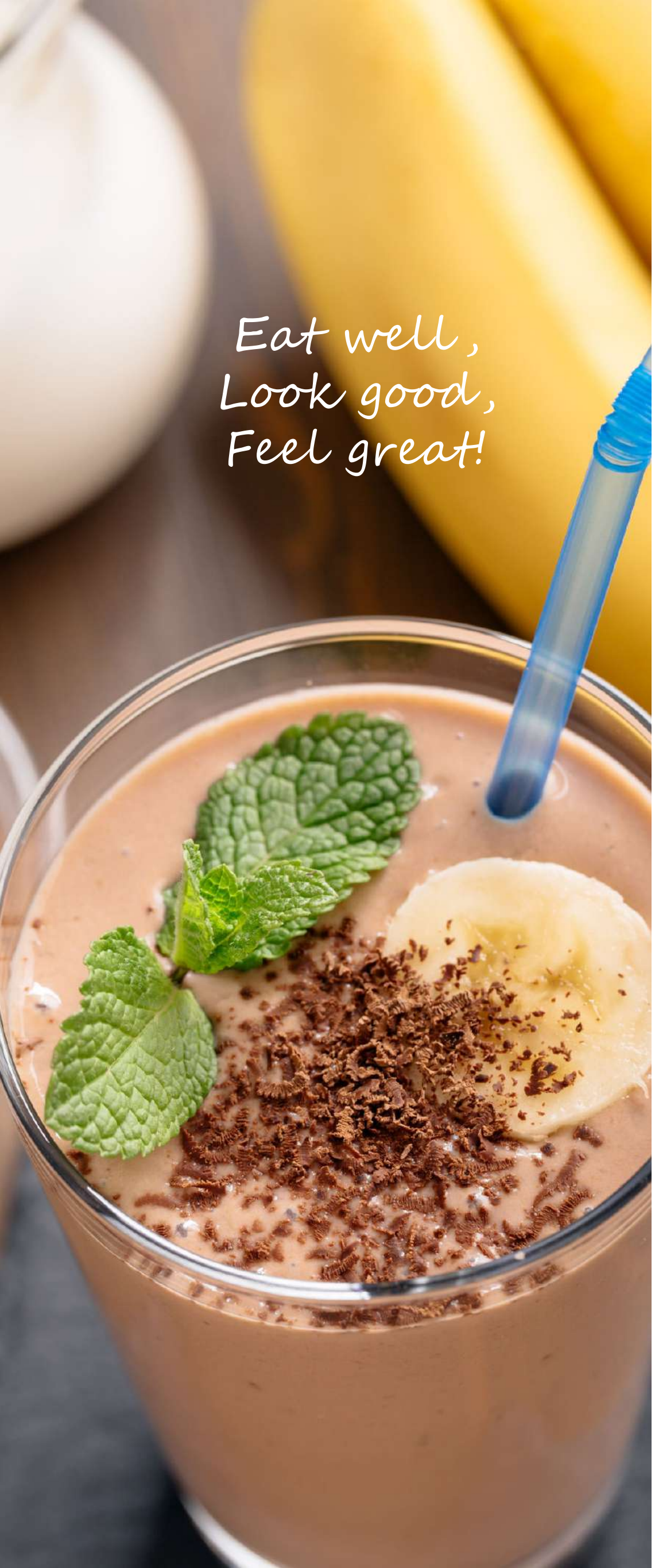
Jouw afslankplan

afslanken, en nu jij!

VOL MET HANDIGE TIPS, WEETJES EN OVERHEERLIJKE RECEPTEN!

Afslanken met FormaFast

© 2018 FormaFast
Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die u in het “Afslanken met FormaFast” aantreft bij FormaFast.



Over afslanken met FormaFast

Voor je ligt het nieuwe FormaFast ebook vol met nieuwe recepten, tips en weetjes. Wij hebben ons uiterste best gedaan om je te verrassen met ons ebook. Afslanken, en nu jij!

Formafast is één van de groote online aanbieders van maaltijdvervangers in de Benelux. Wij leveren hoge kwaliteit producten voor een voordelige prijs. Ons hoofdkantoor zit in Roermond, waar wij alles onder 1 dak hebben: distributie, directie én klantenservice! En zo zorgen we ervoor dat we jou kunnen helpen in de strijd tegen de kilo's!

Wij geloven dat een goed dieet aan drie dingen voldoet: Het moet vol te houden zijn, moet betaalbaar zijn en geeft blijvend resultaat.

Ons streven is om ons dieet toegankelijk te maken voor iedereen. Daarom breiden we continu ons assortiment uit en staan we altijd voor je klaar met advies, lekkere recepten en tips! We bieden hoge kwaliteit producten voor betaalbare prijzen zodat het een dieet is dat iedereen kan volgen.

Mocht je vragen hebben dan helpen we je graag! Je kunt ons altijd mailen: klantenservice@formafast.nl.

Inhoud

6

FormaFast dieet

Het enige afslankproduct waarvan wetenschappelijk resultaat is aangetoond, zijn maaltijdvervangers. Hoe het jou helpt afslanken lees je hier.

13

Handige tips voor afvallen

Tips hoe je makkelijker kan afslanken, met blijvend effect. En een tip van een FormaFast afslanker!

14

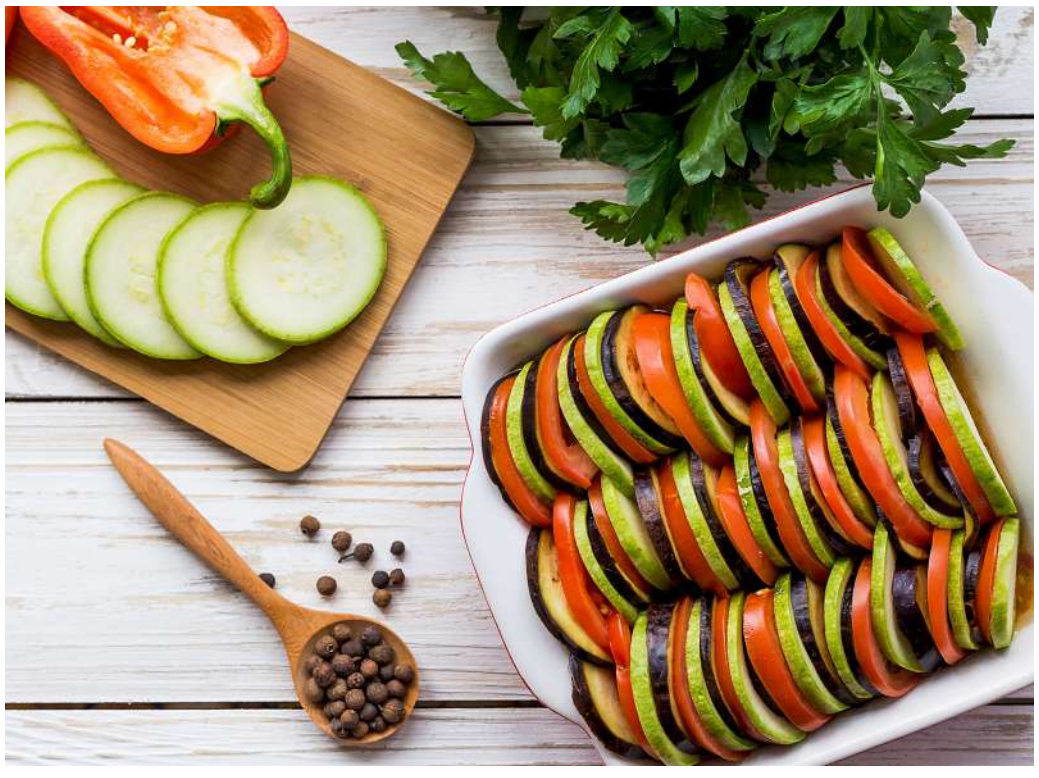
Praktische tips

Praktische tips om extra snel resultaat te boeken.

17

Oosterse bloemkool salade

Een heerlijke Oosterse bloemkool salade boordevol groenten en vezels.



18

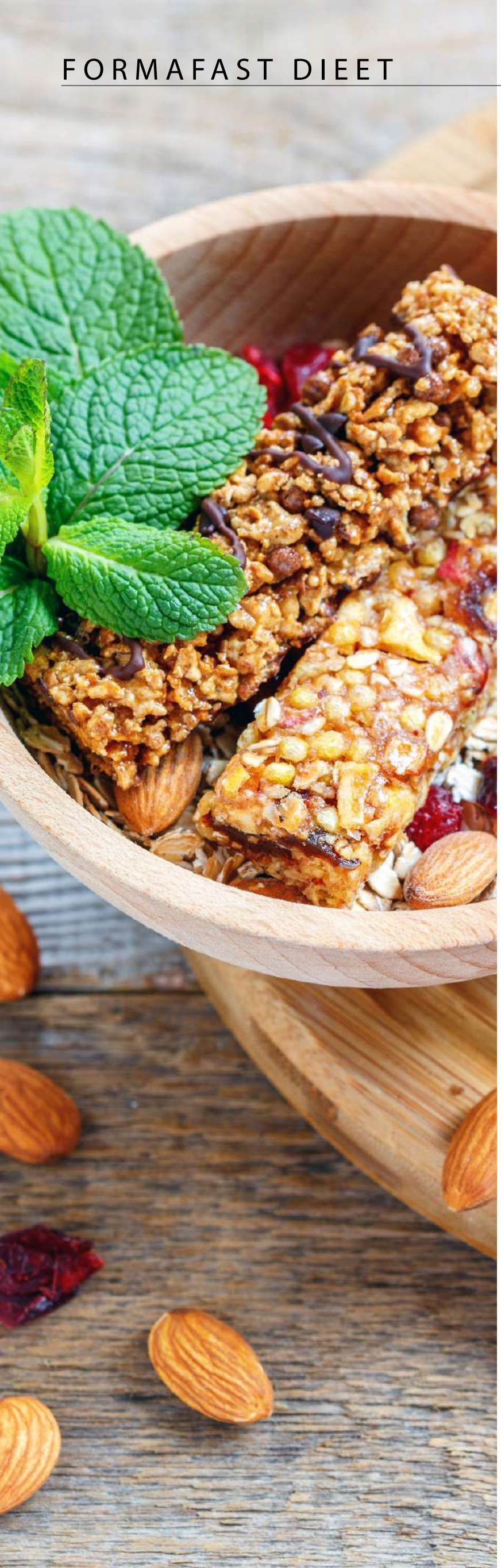
Vietnamese salade springrolls

Frisse salade springrolls zijn helemaal hip (en koolhydraatarm!)

19

Ratatouille

Dit gerecht ziet er niet alleen heerlijk uit, maar zo smaakt het ook!



Het FormaFast Dieet

Het enige afslankproduct waarvan wetenschappelijk resultaat is aangetoond, zijn maaltijdvervangers.

WETENSCHAPPELIJK RESULTAAT

Dit heeft een logische verklaring want met een kuur die alle maaltijden op een dag vervangt, krijg je tussen de 800 en 1100 calorieën binnen: evenveel als slechts 4 tot 5 boterhammen met boter en kaas. In FormaFast zitten wel alle voedingsvezels, vitaminen en mineralen die je op een dag nodig hebt en voldoende eiwitten! Deze eiwitten zijn voor het lichaam belangrijke bouwstenen. Als je minder eet, worden deze snel afgebroken. Het assortiment van FormaFast bestaat uit lekkere shakes, voedzame repen en complete maaltijden.

TOTAALCONCEPT

FormaFast is een totaal concept met drie programma's die, afhankelijk van jouw situatie, jou helpen om het gewenste resultaat te bereiken. Als je veel wilt afvallen, kun je het beste alle drie de programma's volgen; dit geeft het beste resultaat! Afhankelijk van je persoonlijke situatie of doelstelling is het ook mogelijk om een kuur te volgen. Het totaal concept bestaat uit: X-treme, F-Active en Balance.

DE WERKING

FormaFast is een maaltijdvervanger: in plaats van ontbijt, lunch en avondeten, neem je een shake, soep, maaltijd of reep. Hoeveel maaltijden er vervangen worden is afhankelijk van het programma, Bij X-treme zijn dit er vier per dag, bij Balance zijn dit er vier tot zes in de week. FormaFast producten bevatten veel minder energie dan een gewone maaltijd. Hierdoor vermindert de totale energie-inname en verlies je gewicht. Hoeveel gewicht er af gaat is afhankelijk van het aantal maaltijden die vervangen worden.

EIWITTEN

Eiwitten zijn moeilijk te verteren en geven langer een verzadigd gevoel. Dit is ook het idee achter de eiwitrijke producten van FormaFast. Hierdoor zul je geen hongergevoel ervaren en zal het afvallen je makkelijk afgaan. De eiwitrijke shake, maaltijden en repen zorgen er voor dat er tijdens het afvallen geen spieren verloren zullen gaan en helpen je bij het opbouwen van spieren.

REGELS

- Sla geen maaltijd over en eet op gezette tijden.
- Je mag de hele dag koffie / thee drinken zonder suiker en / of melk. Indien je een zoetje in je koffie / thee drinkt beperk dan het aantal koppen koffie of thee tot maximaal 5 kopjes per dag.
- Drink minimaal 2 liter water per dag!
- Eet of drink naast de eiwit producten en de toegestane groenten geen andere producten. Blijf weg van producten zoals fruit, brood, rijst, deegwaren, zuivelproducten, fruitsappen en alcohol.
- Weeg je meer dan 100 kg consumeer dan 4 shakes en 1 reep per dag. Weeg je minder dan 100 kg, consumeer dan 3 shakes en 1 reep per dag.

TOEGESTANE GROENTEN

Uiteraard mag je tijdens het FormaFast dieet alleen producten nuttigen die koolhydraatarm zijn. Fruit dien je niet te gebruiken tijdens X-treme, vanwege de hoge dosis natuurlijke suikers die je dieet erg remmen.

Voor de moeilijke momenten mag je het FormaFast dieet aanvullen met koolhydraatarme producten zoals groenten, de lijst met toegestane groente per fase kun je vinden op pagina 10 of downloaden via de webpagina.

De groente mogen bereid worden met kruiden en specerijen zoals zout, peper, citroensap, witte azijn, mosterd en knoflook. Je mag ook uien of sjalotten gebruiken om de bereidingen op smaak te brengen.

- Roergebakken met 1-2 theelepels olijfolie (tip!)
- Groentesoep
- Rauwkost
- Gekookt (met stoom, in water of gegrild)
- Groentepuree (zonder aardappelen)
- Groentesap
- Gestoomd

Het FormaFast concept

Het FormaFast dieet is een totaalconcept dat is gebaseerd op maaltijdvervangers waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat je er snel mee kunt afvallen met blijvend resultaat. Het concept bestaat uit 3 programma's die je los van elkaar kunt inzetten afhankelijk van jouw persoonlijke situatie. Voor een maximaal en blijvend resultaat doorloop je de drie stappen achter elkaar!

Hoe gebruik je FormaFast?

Formafast is eenvoudig en praktisch in gebruik. De producten zijn simpel te bereiden en makkelijk voor onderweg.
Je gebruikt in de X-treme fase vier producten per dag. Zie hieronder een voedingsschema.

ONTBIJT

- 1 eiwitrijk product: keuze uit havermout, cornflakes of een shake
- 1 glas water
- 2 koppen koffie of thee zonder melk / suiker

LUNCH

- 1 eiwitrijke shake
- 1 glas water
- 2 koppen koffie of thee zonder melk / suiker

TUSSENDOORTJE

- 1 eiwitrijke reep
- 1 glas water

DINER

- 1 eiwitrijke maaltijd: keuze uit soep, warme maaltijd of een shake
- Vers bereide groenten
- 1 glas water

TOEGESTANE GROENTEN

Gebruik alleen de volgende verse groentesoorten in de betreffende fases. Gebruik bij voorkeur biologische producten.

X-treme			F-active		
Onbeperkt	**Max. 400g/dag**	**Max. 200g/dag**	**Onbeperkt**	**Max. 400 g/dag**	**Max. 200 g/dag**
Andijvie	Asperges	Boerenkool	Andijvie	Boerenkool	Amsoi
Augurken zuur	Aubergine	Gele paprika	Asperges	Gele paprika	Augurken
Broccoli	Bleekselderij	Groene kool	Aubergine	Groene kool	Bamboespruiten
Cantharellen	Bloemkool	Koolrabi	Augurken zuur	Koolrabi	Bieten
Champignons	Chinese kool	Prei	Bleekselderij	Prei	Courgette
Groene sla	Groene paprika	Radijs	Bloemkool	Radijs	Doperwten
Ijsbergsla	Koolraap	Rode kool	Broccoli	Rode kool	Kaisoi
Komkommer	Paksoi	Savooie kool	Cantharellen	Savooie kool	Kappertjes
Kropsla	Pompoen	Snijbiet	Champignons	Snijbiet	Knolselderij
Lolo Biondo	Postelein	Spitskool	Chinese kool	Spitskool	Peultjes
Raapstelen	Rabarber	Tauge	Groene paprika	Tauge	Rode paprika
Rode sla	Snijbonen	Tomaten	Groene sla	Tomaten	Sperziebonen
Rucola sla	Venkel	Tuinbonen	Ijsbergsla	Tuinbonen	Spruitjes
Spinazie	Witlof	Witte kool	Komkommer	Zilveruitjes	Uien
Sterkers		Zilveruitjes	Koolraap		Veldsla
Tuinkers			Kropsla		Wortelen
Zuurkool			Lolo Biondo		
			Paksoi		
			Pompoen		
			Postelein		
			Raapstelen		
			Rabarber		
			Rode sla		
			Rucola sla		
			Snijbonen		
			Spinazie		
			Sterkers		
			Tuinkers		
			Venkel		
			Witlof		
			Zuurkool		

Balance	Dagelijks leven
Elke soort groente is toegestaan.	Elke soort groente is toegestaan. Mocht je echter enkele dagen voorzichtig willen zijn met het aantal calorieën dat je binnenkrijgt, kijk dan naar de aanbevolen groenten in de lijst bij X-treme. Dat zijn de beste groente om een gezonde levensstijl mee te ondersteunen.

TOEGESTANE VLEES EN VIS

Gebruik alleen de volgende verse vlees- en vissoorten in de betreffende fases. Gebruik bij voorkeur biologische producten en koop de producten nooit gepaneerd!

X-treme	F-active		
	Vlees		**Vis**
Vlees en vis is bij X-treme niet toegestaan.	Geit Haas Kalfsfricandeau Kalfslappen mager Kalfslever Vlees Kalfsoester Kalfsschenkel Kalfsvleesreepjes Kalfszwezerik Kalkoenfilet Kipfilet Konijn wild Lams nier Ossenhaas Paardenvlees Ree Runderbaklappen	Runderbiefstuk Runderlever Rundernier Runderpoelet Runderrollade Runderrosbief Runderschenkel Struisvogel Varkensfilet Varkensfricandeau Varkenshaas Varkenshamlappen Varkenslever Varkensnier Varkensoester Varkenspoelet	Garnalen Inktvis Jacobsschelpen Kabeljauw Koolvis Krab Kreeft Mosselen Oesters Pangasius Roodbaars Schar Schol Tilapia Tong Tonijn Tonijn in water (blik) Wijting

Balance		Dagelijks leven
Vlees	**Vis & Zeevruchten**	U mag elke soort eten die u wilt, maar zorg voor een goede balans.
Alle vleessoorten uit F-active Achterham Beenham Casselerrib Ham Kalfsentrecote Kalfshersenen Kalfsriblappen Kalfsvink Kalkoen Kip drumstick Kippenlever Kiprollade Runderentrecote Runderklapstuk Runderlappen Runderriblappen Runderrookvlees Rundertartaar Schouderham Varkenshaaskarbonade Varkensribkarbonade Varkensschouderlappen	Alle vissoorten uit F-active Ansjovis Zalm in water (blik)	

10 Dagen dieet pakket

Probeer onze X-treme dieetbox met al onze toppers! In de box zit alles wat je nodig hebt om een begin te maken met ons dieet. Zo leer je voordelig kennis maken met maaltijdvervangers en ben je snel op je streefgewicht.

Het FormaFast dieet bestaat uit vier proteïne producten per dag. Het aantal weken dat je vier proteïne producten per dag gebruikt, is afhankelijk van het aantal kilo's dat je wilt afvallen. De producten zijn zo samengesteld, dat je zonder hongergevoel dit dieet kunt volgen. Bovendien krijg je met onze producten wel alle vitaminen, eiwitten en mineralen binnen zodat je gezond en verantwoord afslankt.

Veel mensen gingen je al met succes voor, nu jij!

De X-treme dieetbox bestaat uit:

- **10 X PROTEÏNE ONTBIJT PRODUCTEN**
- **10 X PROTEÏNE MILKSHAKES**
- **10 X PROTEÏNE WARME MAALTIJDEN**
- **10 X PROTEÏNE TUSSENDOORTJES**
- **1 X SHAKEBEKER**

Rijk aan vitaminen, mineralen en eiwitten!

Tip van Quincy

Het Formafast dieet wordt al jaren gevolgd door een brede groep afvallers. Hieronder deelt Quincy haar beste afvalverhaal en welke tip zij heeft voor andere afvallers.

De 45-jarige Quincy verloor in slechts 4 maanden 18 kilo! Slechts 158 cm groot en 78 kilo was zij ten einde raad. Ze leerde Formafast kennen via haar zus en door ervaringen met andere diëten is ze aarzelend van start gegaan.

“Het dieet was goed vol te houden, maar vooral naast de drukke werkzaamheden makkelijk te combineren. Het snelle gewichtsverlies, weinig honger omdat elke shake een complete maaltijd is, zichtbare resultaten en complimenten over mijn uitstraling gaven mij de motivatie om door te gaan”

BALANSDAG

Door nu af en toe een balansdag in te bouwen blijft ze prima op gewicht en heeft geen last van het jojo-effect.

Handige tips

BEWEEG

Bewegen is een belangrijk onderdeel van afvallen. Sporten verhoogt je stofwisseling waardoor je makkelijker afvalt. Wees actiever door eens een rondje te lopen of fietsen. Of neem de trap in plaats van de lift. Sporten is niet noodzakelijk, maar het helpt je proces wel te versnellen. Lichamelijke activiteit is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je humeur.

VERMIJD SUIKERRIJKE PRODUCTEN

In veel lekkernijen zoals snoepjes, koekjes en luxe broodjes zijn suikers verwerkt. Suikers laten je bloedsuikerspiegel snel stijgen en daarna weer snel dalen. Hierdoor kom je in een dip terecht en zal je lichaam opnieuw om suiker vragen. Bovendien bevatten suikerrijke producten geen enkele voedingsstof en worden ook wel “lege calorieën” genoemd, omdat ze niet bijdragen aan je gezondheid. Probeer daarom veel groente en eiwitrijke producten te eten.

EET VERSPREID OVER DE GEHELE DAG

Sla geen eetmomenten over maar eet meerdere keren per dag, zoals de 4 maaltijden in ons voedingsschema. Op deze manier blijft je stofwisseling op gang en zal je afvallen. Het is belangrijk om ook voldoende groente te eten. Zo voorkom je een dip en geniet je langer van een verzadigd gevoel.

NEEM VOLDOENDE RUST

Het is erg belangrijk om voldoende te rusten wanneer je graag wilt afvallen. Slaap elke nacht voldoende. Doe je dit niet, zal je lichaam meer stresshormonen aanmaken en hierdoor meer trek krijgen in eten. Maar ook zal genoeg slaap er voor zorgen dat je energieker en gemotiveerder bent.

KOOP GEEN VOEDSEL DAT JE NIET KUNT WEERSTAAN

Eigenlijk is het heel simpel, wanneer je geen slecht voedsel in huis haalt kan je het ook niet opeten. Soms zijn er moeilijke momenten waar je je op moet voorbereiden. Haal geen producten in huis die je niet kunt weerstaan en ga niet met honger naar de supermarkt.

Bouw af en toe een balansdag in

Meer (praktische) tips

DRINKEN

Wanneer je afvalt produceert je lichaam veel afvalstoffen die je lichaam uit moeten. Het is dus belangrijk om voldoende te drinken. Vocht helpt je lichaam deze afvalstoffen af te voeren. Ook kan je honger en dorst wel eens door elkaar halen, door voldoende te drinken ervaar je minder een hongergevoel. Probeer dagelijks minimaal 1,5 liter te drinken. Probeer zoveel mogelijk water te drinken, ook thee en koffie zonder suiker en melk kan. In frisdranken en vruchtensappen zitten veel suikers verborgen. Suikers geven je geen verzadigd gevoel en werken erg verslavend. Je lichaam zal steeds om meer en meer suikers vragen.

VITAMINES

Tijdens het volgen van een dieet is het moeilijk om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Gelukkig zijn onze eiwitrijke producten verrijkt met vitamines, mineralen en eiwitten die ervoor zorgen dat jij gezond en verantwoord afvalt. Het is bovendien ook aan te raden om kalium tabletten in te nemen die ervoor zorgen dat gifstoffen uit je lichaam afgevoerd worden.

VEZELS

Vezels zorgen ervoor dat je voeding soepel je darm passeert en zorgt voor een goede ontlasting. Een tip is om chiazaden in je shake te verwerken, zodat je voldoende vezels binnenkrijgt. Ook zijn groenten een belangrijke bron van vezels.

EXTRA SNEL RESULTAAT

Wil je extra snel resultaat? Dan kun je twee keer de eerste fase van het dieet doorlopen. In de eerste X-treme fase zal je het meeste gewicht verliezen, doe je dit twee keer dan verlies je nog meer kilo's! Doorloop de eerste fase echter niet meer dan twee keer achter elkaar. Ook kan afslankthee de vetverbranding stimuleren.

Koolhydraatarme dieet recepten

Hieronder vind je de lekkerste koolhydraatarme dieet recepten om gevarieerd te eten tijdens het afvallen. Koolhydraten worden in deze recepten zo veel mogelijk gemeden en vervangen door koolhydraatarme groenten. De aanbevolen hoeveelheid van 250 gram groente per dag is niet altijd even makkelijk haalbaar. Daarom hebben we creatieve manieren gevonden om extra groenten toe te voegen aan je maaltijd. Zo zijn groenten niet alleen erg gezond, maar ook lekker! Met deze koolhydraatarme recepten zet je in no-time de lekkerste maaltijden op tafel.

Wij hebben nog veel meer lekkere recepten. Bekijk ons overzicht van koolhydraatarme recepten op onze website.

Eet smakelijk!

Koolhydraatarm gevulde omelet

Ontbijt moet natuurlijk lekker en vullend zijn, maar niet te ingewikkeld. Deze gevulde omelet zit vol heerlijke groenten en is in een wip klaar! Een gevulde omelet is simpel, voedzaam en erg lekker. De perfecte maaltijd als ontbijt (of zelfs lunch!). Geschikt vanaf de X-treme fase.

Ingrediënten:

2 eiwitten van grote eieren
100 gram spinazie
50 gram broccoli
50 gram champignons
50 gram paprika
1/2 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
zout en peper

Bereidingswijze:

1. Snijd de knoflook fijn. Snijd ook de spinazie, champignons en paprika in kleine stukken. Kook de broccoli kort in een pan met water.
2. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en roerbak de knoflook, champignons en paprika ongeveer 3 minuten. Voeg op het laatste moment de spinazie en broccoli toe.
3. Voeg de eieren toe en bak nogmaals ongeveer 3 minuten.
4. Breng op smaak met zout en peper.

Snel en makkelijk!

Totale tijd: 15 minuten
Level: makkelijk
Voorbereiding: 5 minuten
Porties: 1

Oosterse bloemkool salade

Dit recept is geïnspireerd door de Oosterse keuken. Voor de originele kisir salade wordt bulgur gebruikt. Om dit recept koolhydraatarm te maken, vervangen we de bulgur door bloemkool. Bovendien zit het boordevol groenten dus lekker vol vezels. Dit recept is geschikt vanaf de F-active fase.

Ingrediënten:

400 gram bloemkool
150 gram cherrytomaten
150 gram komkommer
1/2 rode ui
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels tomatenpuree
handje peterselie
peper en zout

Bereidingswijze:

1. Maal de bloemkool in een keukenmachine fijn tot het korrelig is.
2. Bak de bloemkool in een koekenpan gedurende 4 minuten.
3. Haal de bloemkool van het vuur en voeg de tomatenpuree, citroensap en peper en zout toe.
4. Snijd de tomaten, komkommer, rode ui en peterselie in kleine stukken en voeg toe aan de bloemkool.

Net even iets anders

Totale tijd: 30 minuten
Level: gemiddeld
Voorbereiding: 15 minuten
Porties: 2

Vietnamese salade springrolls

Vietnamese salade springrolls zijn helemaal hip. De rijstvellen waarmee ze worden gemaakt zijn koolhydraatarm en dus zeer geschikt om mee te koken. Vul ze met frisse groenten en je hebt heerlijke springrolls. De rijstvellen zijn verkrijgbaar bij de toko en de supermarkt. Geschikt vanaf de X-treme fase.

Ingrediënten:

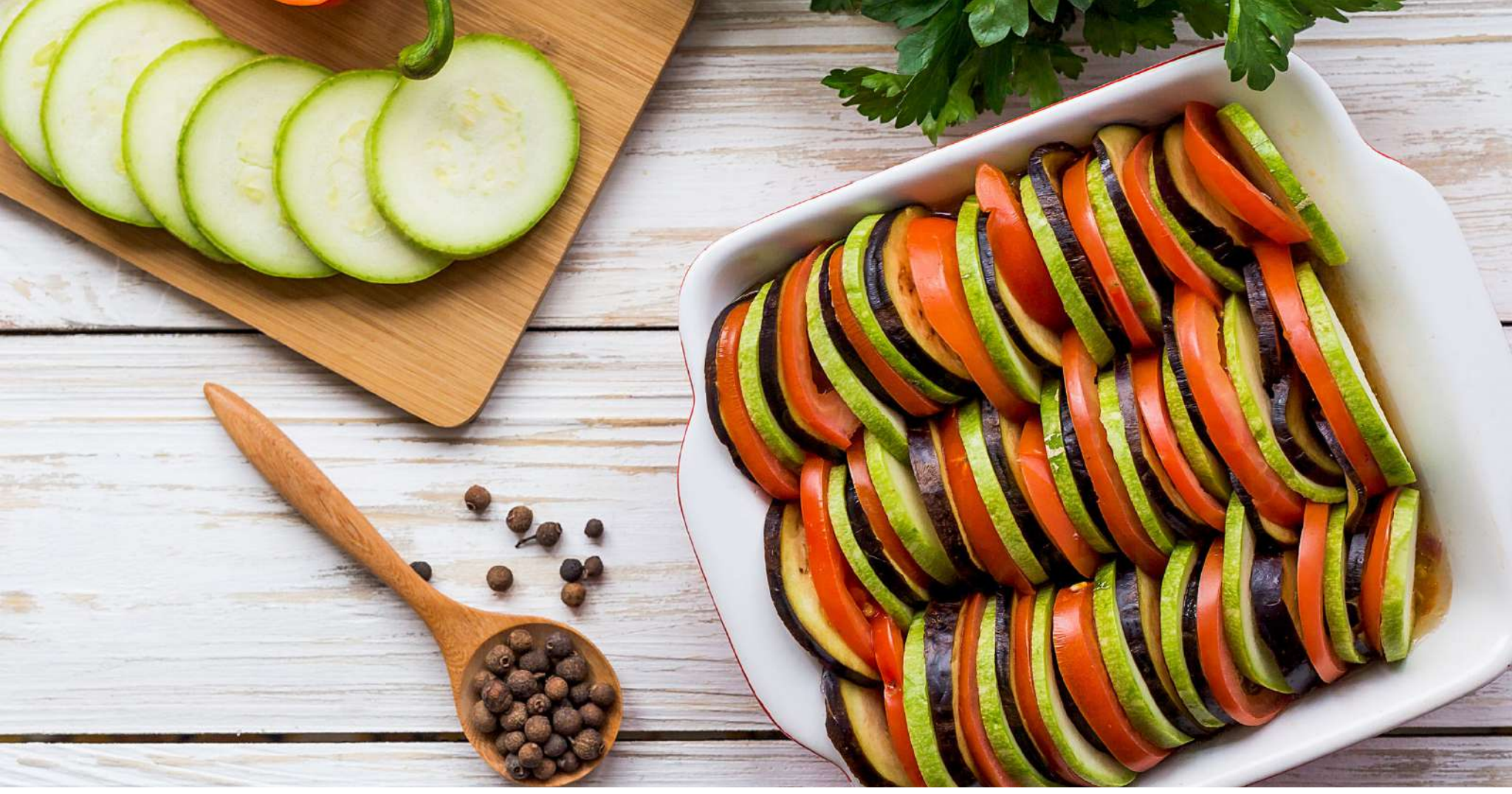
4 rijstvellen
ijsbergsla
200 gram komkommer
200 gram wortel
200 gram paprika
koriander en munt

Bereidingswijze:

1. Snijd de komkommer, paprika en wortel in reepjes.
2. Dompel de rijstvellen een voor een in warm water (niet kokend water) tot ze zacht zijn. Dit duurt ongeveer 30 seconden.
3. Leg de rijstvel op een bord en leg de groenten erop. Plaats ook wat koriander en frisse munt. Laat de buitenkanten vrij, zodat je ze makkelijker kunt rollen.
4. Vouw de rijstvel dicht als een loempia.

Fris + smakelijk

Totale tijd: 20 minuten
Level: makkelijk
Voorbereiding: 5 minuten
Porties: 2



Ratatouille

Ratatouille is gezond! Het bestaat voornamelijk uit groente, dus goed voor de lijn! Het maken van dit gerecht duurt eventjes, maar dan heb je ook een heerlijke koolhydraatarme maaltijd die er ook nog eens prachtig uitziet. Geschikt vanaf de F-active fase.

Ingrediënten:

1 aubergine
1 courgette
1 rode paprika
1 gele paprika
1 wortel
70 gram tomatenpuree
1/2 ui
2 teentjes knoflook
zout en peper

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Verspreid de tomatenpuree over de bodem van de ovenschaal. Snijd de ui en knoflook fijn en zet in een ovenschaal met ongeveer 180 ml water.
3. Snijd de aubergine, courgette, paprika's en wortel en leg in de ovenschaal achter elkaar. Herhaal de lagen. Breng op smaak met zout en peper en provençaalse kruiden.
4. Schuif de ovenschaal in de oven voor ongeveer 45 minuten.

Heerlijk genieten

Totale tijd: 60 minuten
Level: gemiddeld
Voorbereiding: 15 minuten
Porties: 2

Klantbeoordelingen

“De producten zijn allemaal lekker. En door af en toe komkommer en augurken te eten heb je geen honger.”

Kevin

“Aan te bevelen! Ben al eerder klant geweest met succes. De maaltijden zijn goed te eten. Prettige communicatie via de chat.”

Yvonne

“Geen loze beloftes, als je je eraan houd werkt het echt, snelle levering, netjes verpakt en goede beschrijvingen erbij.”

Sabina

“Zeer snelle levering, qua communicatie is alles zeer vlot verlopen.”

Tiffany

“Zeer gevarieerd eten en heel goed eten. Behoorlijk smaakvol.”

Hetty

“Ben zeer tevereden over de producten. Ik voel me niet zwakjes. Door groenten erbij te eten is het goed vol te houden. Ben blij met FormaFast.

Elizabeth

Met behulp van dit ebook ga jij aan de slag
met jezelf en je voeding.
Het FormaFast dieet is gemakkelijk vol te houden
en met onze tips boek je nog meer resultaat.
Maak je dromen waar en begin vandaag nog!

Volg ons ook op Facebook, Instagram, Pinterest,
Google+, en Twitter waar we je wekelijks up-to-date houden!

Mocht je vragen hebben dan helpen we je graag.
Je kunt ons altijd mailen: klantenservice@formafast.nl

www.formafast.nl