FormaFast



BEWEZEN METHODE

SIMPEL & GEMAKKELIJK

SMAAK & VARIEATIE

Wat is FormaFast? 3
Hoe werkt FormaFast? 4
De 3 fases van FormaFast 5
Lose it 6
Shape it 8
Keep it 14
De richtlijnen van FormaFast 16
Meest gestelde vragen 18
We zijn er voor jou 20
Toegestane groentelijst 22
Toegestane snacklijst 24
Toegestane vlees en gevogelte 26
Toegestane vis en vleesvervangers 28
Toegestane pasta, aardappelen en rijst 30

WAT IS FORMAFAST?

FormaFast is dé nummer 1 op het gebied van maaltijdvervangers. Geen ingewikkeld dieet maar een simpel en bewezen concept om snel en effectief af te vallen. De maaltijd-vervangers bevatten minder calorieën dan reguliere maaltijden, zijn heerlijk van smaak en bevatten alle essentiële bouw- en voedings-stoffen die je lichaam nodig heeft.

Bij FormaFast vinden we het belangrijk dat je ook met maaltijdvervangers gevarieerd kunt blijven eten. Daarom bieden we een ruim assortiment met verschillende producten en smaken aan. Het FormaFast dieet bestaat uit drie fases:

LOSE IT

Tijdens de Lose it fase vervang je 7 dagen lang al je maaltijden door onze in calorie verlaagde maaltijdvervangers. Per dag eet je 4 à 5 maaltijdvervangers en vul je deze aan met maximaal 250 gram groenten en maximaal 2 fruitmomenten.

De hoeveelheid groente en fruit die je dagelijks mag eten tijdens de Lose it fase staan vermeld in de toegestane groentelijst op bladzijde 22 en toegestane snacklijst op bladzijde 24. Naast water mag je ook caloriearme dranken drinken. Caloriearme dranken zijn dranken zoals light frisdranken of een kopje koffie zonder melk en suiker.

SHAPE IT

Je start met de Shape it fase wanneer je de Lose it fase hebt afgerond of wanneer je op een minder strenge manier wilt afvallen. Deze fase bestaat uit een gevarieerd voedingspatroon gecombineerd met maaltijdvervangers. Strenge en minder strenge dagen wisselen elkaar af.

KEEP IT

Deze fase focust op het behoud van je gewicht door middel van een gevarieerd en gezond eetpatroon.

Tijdens deze fase vervang je dagelijks één à twee maaltijden door onze maaltijdvervangers.

Je kunt ervoor kiezen om alle drie de fases te doorlopen, maar het is ook mogelijk om je dieet te starten met de Shape it of Keep it fase.

HOE WERKT FORMAFAST?

FormaFast heeft een breed aanbod aan maaltijdvervangers, zoals shakes, repen, soepen, muesli en nog veel meer! Maaltijdvervangers zijn dieetproducten waarvan is bewezen dat je ermee kunt afvallen.

Het dieet is eenvoudig en praktisch. In plaats van je reguliere ontbijt, lunch en avondeten, neem je een maaltijdvervangende shake, soep, maaltijd of reep. In deze maaltijdvervangers zitten alle eiwitten, vitaminen en mineralen die je op een dag nodig hebt.

Dankzij de unieke samenstelling van de producten krijg je per maaltijd een beperkte hoeveelheid aan calorieën binnen.

Een maaltijdvervanger bevat slechts tussen de 200 - 250 calorieën. Wanneer je dagelijks minder calorieën binnenkrijgt dan dat je verbrandt, moet je lichaam zijn vetreserves aanspreken. Hierdoor raak jij die ongewenste kilo's kwijt.

De maaltijdvervangers zijn niet alleen in calorie verlaagd maar ook eiwitrijk. Eiwitten zorgen ervoor dat jij minder snel weer lekkere trek krijgt, wat je dieet ten goede komt. Hoe veel maaltijdvervangers je per dag eet, is afhankelijk van je lichaamsgewicht en de fase die je volgt.

DE 3 FASES VAN FORMA FAST

LOSE IT
SHAPE IT
KEEP IT

LOSE IT

STRENG & DOELGERICHT

Wat goed dat je de eerste stap hebt gezet, je gaat starten met de Lose it fase van FormaFast! Dit is de strengste fase waarbij je alle dagen van de week al je maaltijden (m.u.v. je dagelijkse portie groenten en fruit) vervangt door de maaltijdvervangers van FormaFast. Hierdoor heb je geen gedoe met calorieën tellen en krijg je dagelijks ongeveer 800-1200 kcal binnen, afhankelijk van je lichaamsgewicht en de producten die je kiest.

WERKING

Gedurende minimaal 7 dagen worden alle maaltijden (m.u.v. fruit en groenten) vervangen door de maaltijd-vervangers van FormaFast. Andere producten zijn tijdens de Lose it fase nog niet toegestaan.

Doordat je enkel onze maaltijd-vervangers en caloriearme dranken, groenten en fruit binnenkrijgt, hoef jij je niet druk te maken over het dagelijks tellen van calorieën.

Afhankelijk van je gewicht bestaat je dagelijkse eetpatroon uit:
< 100 kilogram: 4 maaltijdvervangers
> 100 kilogram: 5 maaltijdvervangers

INHOUD LOSE IT BOX

Je start de Lose it fase met de Lose it box voor 7 dagen. Deze box bestaat uit 7 ontbijtproducten, 7 shakes, 7 maaltijdrepen, 7 avondmaaltijden en een shakebeker. Ben je na 7 dagen nog niet tevreden met het resultaat? Dan kun je ervoor kiezen om de box nogmaals te bestellen.

Wil je liever alleen met shakes afvallen? Dan kun je de 7-daagse Lose it box vervangen door de Shake it box. De Shake it box bevat 28 shakes en 1 shakebeker.

TIPS

Wij hebben een aantal tips waar je op moet letten tijdens het volgen van je dieet.
Als je onderstaande tips in je achterhoofd houdt kan het eigenlijk niet mis gaan!

- Drink minimaal 2 liter water per dag.
- Vul de maaltijdvervangers dagelijks aan met maximaal 250 gram groenten en maximaal 2 fruitmomenten.
- Je mag caloriearme dranken en koffie/thee drinken zonder suiker en melk.
- Het is toegestaan om tijdens het FormaFast dieet te sporten. Wel is het belangrijk dat je het aantal calorieën die je tijdens het sporten verwacht te verbranden weer aanvult. Dit kan je het beste doen door het eten van een extra FormaFast reep of het drinken van een FormaFast shake.

DE BOX IS LEEG, HOE NU VERDER?

Wil je na de eerste 7 dagen nog meer afvallen? Dan kun je de box nogmaals bestellen. Je mag zelf bepalen hoe lang je in de Lose it fase blijft, maar je mag maximaal 56 dagen achtereenvolgend de Lose it fase volgen. Daarna ga je verder met de Shape it fase. Wil je toch weer strenger afvallen? Dan mag je weer terug naar de Lose it fase nadat je 7 dagen de Shape it fase hebt gevolgd.

Dit wissel je af totdat je je streefgewicht bereikt hebt. Uiteraard mag je ook in de Shape it fase blijven zonder terug te gaan naar de Lose it fase als je minder streng wilt afvallen. Wanneer je je streefgewicht bereikt hebt, raden we aan om verder te gaan met de Keep it fase om je streefgewicht te behouden.

SHAPE IT
EFFECTIEF & SMAAKVOL

Heb je de Lose it fase er op zitten of wil je graag op een iets rustiger tempo afvallen? Dan zit je bij Shape it helemaal goed! Vergeleken met de Lose it fase mag je tijdens de Shape it fase meer eigen voedingskeuzes maken. Op deze manier leer je hoe je een gezond eetpatroon ontwikkeld. De Shape it fase bestaat uit een gevarieerd en gezond voedingspatroon gecombineerd met maaltijdvervangers waarbij strenge en minder strenge dagen elkaar afwisselen.

WERKING

Tijdens de Shape it fase vervang je gedurende minimaal 14 dagen een groot gedeelte van de maaltijden door onze maaltijdvervangers, maar er is ook ruimte voor eigen voedingskeuzes.

De Shape it fase kent drie soorten dagen:

- L - Lose it dag: streng diëten
- S - Shape it dag: iets minder streng diëten, met meer ruimte voor eigen voedingskeuzes
- Weekend: eigen invulling (gematigd diëten volgens de richtlijnen van het FormaFast dieet, zie bladzijde 16)

Je week ziet er als volgt uit: L dag - S dag - L dag - S dag - L dag - weekend.

Tijdens de Lose it dagen krijg je ongeveer 800 - 1200 kcal per dag binnen. Tijdens de Shape it dagen zijn dat 1000 - 1300 kcal. Dit is afhankelijk van je lichaamsgewicht en de gekozen maaltijdvervangers. Gedurende het weekend ben je iets vrijer in je voedingskeuzes en mag je maximaal 1500 kcal binnenkrijgen.

LOSE IT DAG

Een Shape it week bestaat uit drie Lose it dagen. Dit zijn de strengste dagen waarbij je hetzelfde eet als tijdens de Lose it fase. Tijdens deze Lose it dagen neem je per dag 4 (of 5 als je boven de 100 kg weegt) maaltijdvervangers van FormaFast en vul je deze aan met maximaal 250 gram groenten en maximaal 2 fruitmomenten. De producten zijn per maaltijd overzichtelijk onderverdeeld in doosjes. Je mag zelf kiezen welk product je neemt. Vind je het lastig om zelf een schema op te stellen? Vanaf bladzijde 11 vind je een voorbeeld weekschema die je als richtlijn kunt aanhouden.

SHAPE IT DAG

Shape it dagen zijn wat gematigder dan Lose it dagen. Hierbij is er meer ruimte voor eigen voedingskeuzes naast de maaltijdvervangers. Op deze dagen neem je één maaltijdvervanger minder dan op de Lose it dagen, dit is afhankelijk van je lichaamsgewicht:
< 100 kilogram: 3 maaltijdvervangers
> 100 kilogram: 4 maaltijdvervangers

Tijdens de Shape it fase mag je een snack en avondmaaltijd uit de toegestane lijsten eten. Wij raden aan om je avondmaaltijd in te vullen op basis van de volgende drie onderdelen:
• 1 portie groenten
• 1 portie vlees, vis of vleesvervanger
1 portie pasta, aardappelen of rijst

WEEKEND

In het weekend maak je gedurende twee dagen geen gebruik van de maaltijdvervangers. Tijdens deze dagen ga je zelf aan de slag met een gezonde levensstijl. In het weekend zijn er minder regels dan doordeweeks en mag je veel producten zelf kiezen. Wel is het belangrijk dat je de richtlijnen van het FormaFast dieet aanhoudt en maximaal 1500 kcal per dag binnenkrijgt. We raden aan om dagelijks de volgende producten en hoeveelheden aan te houden: • 2 porties zuivel • 2 sneden volkorenbrood of crackers • 2 fruitmomenten • 250 gram groenten • 2 opscheplepels pasta, aardappelen of rijst • 1 portie vis, vlees of vleesvervanger • 25 gram noten

INHOUD SHAPE IT BOX

De Shape it box bestaat uit 10 ontbijtproducten, 10 shakes, 10 repen en 6 maaltijden die samen geschikt zijn voor 2 weken diëten. Naast de maaltijdvervangers vind je in de box ook een shakebeker om de producten mee te bereiden.

TIPS

Wij hebben een aantal tips waar je op moet letten tijdens het volgen van je dieet.
Als je onderstaande tips in je achterhoofd houdt kan het eigenlijk niet mis gaan!

- Drink minimaal 2 liter water per dag.
- Vul de maaltijdvervangers dagelijks aan met maximaal 250 gram groenten en maximaal 2 fruitmomenten.
- Je mag caloriearme dranken en koffie/thee drinken zonder suiker en melk.
- Het is toegestaan om tijdens het FormaFast dieet te sporten. Wel is het belangrijk dat je het aantal calorieën die je tijdens het sporten verwacht te verbranden weer aanvult. Dit kan je het beste doen door het eten van een extra FormaFast reep of het drinken van een FormaFast shake.

DE BOX IS LEEG, HOE NU VERDER?

De Shape it fase mag je meerdere keren na elkaar volgen, totdat je het gewenste resultaat bereikt hebt. Heb je je streefgewicht bereikt? Gefeliciteerd! Dan kun je doorgaan met de Keep it fase om je gewenste gewicht te behouden.

Ben je nog niet tevreden over je gewicht en wil je graag iets strenger diëten om sneller het gewenste resultaat te behalen? Dan kun je opnieuw de Lose it fase volgen. Let op dat je de Lose it fase maximaal 56 dagen (8 weken) achter elkaar mag volgen.

TIPS

Wij hebben een aantal tips waar je op moet letten tijdens het volgen van je dieet.
Als je onderstaande tips in je achterhoofd houdt kan het eigenlijk niet mis gaan!

- Drink minimaal 2 liter water per dag.
- Vul de maaltijdvervangers dagelijks aan met maximaal 250 gram groenten en maximaal 2 fruitmomenten.
- Je mag caloriearme dranken en koffie/thee drinken zonder suiker en melk.
- Het is toegestaan om tijdens het FormaFast dieet te sporten. Wel is het belangrijk dat je het aantal calorieën die je tijdens het sporten verwacht te verbranden weer aanvult. Dit kan je het beste doen door het eten van een extra FormaFast reep of het drinken van een FormaFast shake.

DE BOX IS LEEG, HOE NU VERDER?

De Shape it fase mag je meerdere keren na elkaar volgen, totdat je het gewenste resultaat bereikt hebt. Heb je je streefgewicht bereikt? Gefeliciteerd! Dan kun je doorgaan met de Keep it fase om je gewenste gewicht te behouden.

Ben je nog niet tevreden over je gewicht en wil je graag iets strenger diëten om sneller het gewenste resultaat te behalen? Dan kun je opnieuw de Lose it fase volgen. Let op dat je de Lose it fase maximaal 56 dagen (8 weken) achter elkaar mag volgen.

KEEP IT
OP GEWICHT BLIJVEN

Gefeliciteerd, je hebt je streefgewicht behaald! Deze fase wordt gebruikt door mensen die de controle over hun gewicht willen behouden. Tijdens deze fase vervang je 1 à 2 maaltijden per dag met een maaltijdvervanger.

WERKING

Wanneer je eenmaal je doel bereikt hebt, wil je je figuur natuurlijk behouden. Daarom moet je voorkomen dat je terugvalt in je oude ongezonde eetgewoontes. De Keep it box helpt je hier perfect bij! Je vervangt gedurende 28 dagen iedere dag 1 maaltijd of gedurende 14 dagen iedere dag 2 maaltijden door een FormaFast maaltijd-vervanger.

Bij het vervangen van 1 maaltijd daalt de dagelijkse calorie-inname met 150 tot 500 calorieën per dag, afhankelijk van de soort maaltijd die wordt vervangen. Bij het dagelijks vervangen van 2 maaltijden kan deze daling in calorie-inname oplopen tot wel 1000 calorieën per dag!

Naast het vervangen van 1 à 2 van je dagelijkse maaltijden wordt aangeraden om rekening te houden met de dieetrichtlijnen van FormaFast bij het maken van je voedingskeuzes.

De hoeveelheid calorieën die je tijdens de Keep it fase nodig hebt om op gewicht te blijven is afhankelijk van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Dit heeft te maken met jouw energiebehoefte.

Hier onder vind je een overzicht van de gemiddelde energiebehoeftes van mannen en vrouwen per leeftijdscategorie:

GEMIDDELDE INNAME VOEDING PER DAG

Gefeliciteerd, je hebt je streefgewicht behaald! Deze fase wordt gebruikt door mensen die de controle over hun gewicht willen behouden. Tijdens deze fase vervang je 1 à 2 maaltijden per dag met een maaltijdvervanger.

	Man	Vrouw
19-30 jaar	2700 kcal	2000 kcal
31-50 jaar	2600 kcal	1900 kcal
51-70 jaar	2400 kcal	1800 kcal
70+ jaar	2200 kcal	1700 kcal

TIPS

Om ervoor te zorgen dat je niet meer calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt, kun je het volgende lijstje aanhouden als basis voor je dagschema:

- 2 porties zuivel
- 2 sneden volkorenbrood of crackers
- 2 fruitmomenten • 250 gram groenten
- 2 opscheplepels pasta, aardappelen of rijst
- 1 portie vis, vlees of vleesvervanger
- 25 gram noten

DE BOX IS LEEG, HOE NU VERDER?

De Keep it fase is eigenlijk gewoon een gezonde levensstijl. Er hoeft dus nooit een einde aan te komen. Tijdens de Keep it fase focus je op het behouden van je gewicht door het eten van gezonde voeding in combinatie met het dagelijks vervangen van 1 of 2 maaltijden door onze maaltijdvervangers. Je kunt deze levensstijl voor altijd blijven gebruiken om je gewicht te behouden.

SHAKE IT BOX EN SHAKE IT BOX XL

Naast de samengestelde Lose it, Shape it en Keep it boxen bieden wij ook kant-en-klare boxen met enkel shakes aan, namelijk de Shake it box en de Shake it box XL.

Wil jij liever uitsluitend met shakes afvallen? Dan kun je een van de Shake-it boxen gebruiken in plaats van de Lose it, Shape it en Keep it box.

De Shake it box bestaat uit 28 shakes en de Shake it box XL bestaat uit 56 shakes. Beide boxen zijn te gebruiken tijdens alle drie de fases. van gezonde voeding in combinatie met het dagelijks vervangen van 1 of 2 maaltijden door onze maaltijd-vervangers. Je kunt deze levensstijl voor altijd blijven gebruiken om je gewicht te behouden.

DE RICHTLIJNEN VAN FORMAFAST

DIEETRICHTLIJNEN DRINKEN

Tijdens de Lose it en Shape it fase mag je water, caloriearme dranken en koffie en thee zonder melk, suiker of zoetjes drinken.
Tijdens de Keep it fase mag je zelf bepalen wat je drinkt.

Wel raden we aan om vooral water, caloriearme dranken, koffie of thee zonder melk, suiker of zoetjes te drinken. Wil je toch iets anders drinken? Dat mag uiteraard maar we raden je wel aan om rekening te houden met jouw energiebehoefte.

DIEETRICHTLIJNEN SPORTEN

Gedurende alle drie de fases mag je sporten. Wel dien je het aantal calorieën die je tijdens het sporten verwacht te verbranden aan te vullen met een FormaFast reep of shake.

DIEETRICHTLIJNEN GROENTEN

Tijdens de Lose it en Shape it fases vul je je dieet aan met maximaal 250 groenten per dag. Bij de Keep it fase raden we aan om minimaal 250 gram groenten per dag te nuttigen. Op bladzijde 22 staan de groenten met bijbehorende kcal vermeld.

Let er op dat het gewicht dat bij de groenten vermeld staat, gebaseerd is op rauwe en onbereide groenten. Gebruik je bijvoorbeeld 1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden? Dan komen er nog 90 kcal bij.

DIEETRICHTLIJNEN VLEES(VERVANGER) EN VIS

Gedurende de Lose it fase mag je geen vlees, gevogelte, vis of vleesvervangers eten. Tijdens de Shape it dagen mag dit wel, maar uiteraard met mate. Je kunt een portie kiezen uit de toegestane vlees en gevogeltelijst op bladzijde 26. Of kies voor een portie vis of vleesvervanger. (bladzijde 28)

Tijdens de Keep it fase volg je een gezonde levensstijl. In de Keep it fase mag je gerust vlees, gevogelte, vis of vleesvervangers eten, wel raden we aan om producten te kiezen uit de toegestane lijsten. Houd daarnaast rekening met jouw energiebehoefte.

TOEGESTANE PASTA, AARDAPPELEN EN RIJST

Tijdens de Lose it dagen mag je geen pasta, aardappelen of rijst eten. Tijdens de Shape it dagen mag je voor het avondeten één product kiezen uit de lijst met toegestane pasta, aardappelen of rijst op bladzijde 30. Tijdens de Keep it fase mag je pasta, aardappelen of rijst eten zolang je maar rekening houdt met de dieetrichtlijnen van FormaFast en jouw energiebehoefte in acht neemt.

DIEETRICHTLIJNEN SNACKS

Het is belangrijk dat je een gebalanceerd en gezond eetpatroon volgt. Dit wil niet zeggen dat je nooit meer kunt genieten van een lekkere snack. Tijdens de Lose it fase nuttig je enkel maaltijdvervangers aangevuld met maximaal 250 gram groenten en maximaal 2 fruitmomenten.

Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je eens per dag een snack kiezen uit de toegestane snacklijst (zie bladzijde 24). Tijdens de Keep it fase geldt er geen limiet voor het aantal snacks die je dagelijks mag eten, zolang je rekening houdt met jouw energiebehoefte en de dieetrichtlijnen van FormaFast.

MEEST GESTELDE VRAGEN

MAG IK SPORTEN TIJDENS HET DIEET?

Tijdens alle drie de fases is het toegestaan om te sporten. Wel is het van belang dat je rekening houdt met het aantal calorieën die je verbrandt tijdens het sporten. Je dient het aantal calorieën die je verwacht te verbanden aan te vullen. Dit kun je het best doen door een FormaFast reep of shake te nuttigen.

MAG IK DE MILKSHAKES OOK MET WATER AANMAKEN IN PLAATS VAN MET MELK?

We raden aan om de shakes met water te bereiden en de milkshakes met melk. Je mag de milkshakes ook met water maken, maar hierdoor krijg je minder voedingsstoffen binnen en kan het zijn dat de shake officieel geen maaltijdvervanger meer is.

HEB IK TIJDENS HET FORMAFAST DIEET EXTRA VITAMINEN NODIG?

De maaltijdvervangers van FormaFast zijn zo samengesteld dat ze alle essentiële eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen bevatten die je lichaam dagelijks nodig heeft. Het is dus niet nodig om extra vitaminen of mineralen te slikken tijdens het dieet.

HOEVEEL KILOGRAM ZAL IK KWIJTRAKEN TIJDENS DE LOSE IT FASE?

Het is moeilijk om te voorspellen hoeveel gewicht iemand zal verliezen omdat ieder mens uniek is.

Er zijn verschillende factoren die een rol spelen bij de snelheid waarmee je afvalt, zoals je geslacht, leeftijd, stofwisseling en hormoonhuishouding.

Dit betekent dat we helaas niet kunnen voorspellen hoeveel gewicht je zult verliezen tijdens de Lose it fase. We kunnen wel garanderen dat het afvallen met maaltijdvervangers wetenschappelijk bewezen is. Je valt namelijk af wanneer je dagelijks minder calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt.

HOE BEHOUD IK MIJN STREEFGEWICHT?

Tijdens het volgen van het FormaFast dieet heb je geleerd dat je afvalt wanneer je dagelijks minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt. Zorg er dus voor dat je dagelijks niet te veel calorieën binnenkrijgt. De Keep it fase speelt hier perfect op in.

Tijdens de Keep it fase neem je 1 à 2 maaltijdvervangers per dag waardoor je calorie-inname beperkt blijft.

Wil je jouw streefgewicht behouden? Dan raden wij aan om de Keep it fase te blijven volgen.

Het is belangrijk om rekening te houden met de dieetrichtlijnen van het FormaFast dieet. Dat betekent niet dat je niet meer mag genieten van iets lekkers, maar eet en drink met mate en kies bij voorkeur voor producten die vermeld staan op onze toegestane productenlijsten.

WANNEER EINDIGT DE KEEP IT FASE?

De Keep it fase is eigenlijk gewoon een gezonde levensstijl. Er hoeft dus nooit een einde aan te komen. Tijdens de Keep it fase focus je op het behouden van je gewicht door het eten van gezonde voeding in combinatie met het dagelijks vervangen van 1 of 2 maaltijden door onze maaltijdvervangers. Je kunt deze levensstijl voor altijd blijven gebruiken om je gewicht te behouden.

WE ZIJN ER VOOR JOU

Onze medewerkers van onze klantenservice helpen je graag verder met al jouw vragen via onze live chat, per telefoon en per e-mail.

BEREIKBAARHEID

Maandag t/m donderdag: 09:00 - 21:00
Vrijdag: 09:00 - 18:00
Zaterdag & zondag: gesloten

Hoewel we ons best doen om deze informatie up-to-date te houden, kunnen factoren zoals onvoorziene gebeurtenissen, wettelijke vereisten of operationele veranderingen van invloed zijn op de kantoor en levertijden. We raden daarom ten zeerste aan om onze website te checken voor de meest actuele openings- en levertijden.

CONTACTGEGEVENS

+31 (0)475 769 145

klantenservice@formafast.nl
klantenservice@formafast.be

Je kunt tijdens onze openingstijden live met ons chatten via onze website www.formafast.nl of www.formafast.be

NIEUWSBRIEF

Blijf op de hoogte van onze nieuwste aanbiedingen via onze nieuwsbrief. Schrijf je in via onze website en ontvang een gratis e-book met tips, recepten, een kortingcode en veel meer!

LET'S GET
#FITMETFORMAFAST

TOEGESTANE GROENTELIJST

Naast de reguliere maaltijdvervangers vul je je dieet dagelijks aan met groenten. Houd er bij Lose it en Shape it fase rekening mee dat je maximaal 250 gram groenten mag nuttigen. Tijdens de Keep it fase raden we aan om minimaal 250 gram groenten per dag te nuttigen. De onderstaande calorieën zijn per 100 gram rauwe en onbereide groenten. Gebruik je 1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden? Tel er dan 90 kcal bij.

GROENTEN	ENERGIE	GROENTEN	ENERGIE
ANDIJVIE	16 KCAL	RADIJS	22 KCAL
ASPERGES	19 KCAL	RODE BIET	38 KCAL
ARTISJOK	49 KCAL	RODE KOOL	27 KCAL
AUBERGINE	20 KCAL	RODE SLA	18 KCAL
AUGURK	27 KCAL	RUCOLA	22 KCAL
BAMBOESPRUITEN	33 KCAL	SAVOOIEKOOL	36 KCAL
BLEEKSELDERIJ	14 KCAL	SLA	15 KCAL
BLOEMKOOL	25 KCAL	SNIJBIET	29 KCAL
BOERENKOOL	33 KCAL	SNIJBONEN	22 KCAL
BROCCOLI	27 KCAL	SPERZIEBONEN	25 KCAL
CHAMPIGNONS	18 KCAL	SPINAZIE	26 KCAL
CHINESE KOOL	17 KCAL	SPITSKOOL	42 KCAL
COURGETTE	18 KCAL	SPRUITJES	46 KCAL
IJSBERGSLA	14 KCAL	GROENTEN	33 KCAL
KNOLSELDERIJ	38 KCAL	SUGARSNAPS	25 KCAL
KOMKOMMER	13 KCAL	TAUGÉ	23 KCAL
KOOLRAAP	30 KCAL	TOMAAT	51 KCAL
KOOLRABI	30 KCAL	TUINBONEN	38 KCAL
KROPSLA	13 KCAL	UIEN	17 KCAL
PAKSOI	14 KCAL	VELDSLA	17 KCAL
PAPRIKA	24 KCAL	VENKEL WITLOF	19 KCAL
PEULTJES	33 KCAL	WITTE KOOL	30 KCAL
POMPOEN	14 KCAL	WORTEL	33 KCAL
PREI	28 KCAL	ZUURKOOL	13 KCAL
RABARBER	23 KCAL	ZILVERUITJES	41 KCAL

TOEGESTANE SNACKLIJST

Tijdens de Lose it fase eet je geen snacks, behalve fruit. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je 1x per dag een snack uit onderstaande lijst kiezen. Tijdens de Keep it fase geldt er geen limiet voor het aantal snacks die je dagelijks mag eten, zolang je rekening houdt met jouw energiebehoefte en de dieetrichtlijnen van FormaFast.

GRAANPRODUCTEN	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
RIJSTWAFELS	15G	2 STUKS	55 KCAL
CRACKER	10G	1 STUK	38 KCAL
BESCHUIT	10G	1 STUK	41 KCAL

HARTIG	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
GEKOOKT EI	50G	1 STUK	64 KCAL
OLIJVEN	40G	1 SCHAALTJE	55 KCAL
20+ KAAS	30G	3 BLOKJES	74 KCAL
PEPSELS	19G	19 STUKS	73 KCAL
SOEPSTENGELS ZOUT	15G	3 STUKS	60 KCAL
BISCUITJE	12G	3 STUKS	57 KCAL
POPCORN, ZOUT	10G	1 HANDJE	38 KCAL
GROENTECHIPS	10G	1 HANDJE	54 KCAL

ZOET	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
KNIJPFRUIT	100G	1 ZAKJE	66 KCAL
WATERIJS	55G	1 STUK	41 KCAL
ONTBIJTKOEK LANGE	20G	1 PLAKJE	62 KCAL
VINGERS	15G	3 STUKS	60 KCAL
SPECULAASJE	14G	2 STUKS	67 KCAL
GRANENBISCUIT	10G	1 STUK	44 KCAL

ZUIVEL	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
MELK, MAGER	150ML	1 GLAS	61 KCAL
YOGHURT, MAGER	150ML	1 SCHAALTJE 1	66 KCAL
KWARK, MAGER	150ML	SCHAALTJE	74 KCAL

FRUIT	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
GALIAMELOEN	240G	2 SCHIJVEN	65 KCAL
HONINGMELOEN	240G	2 SCHIJVEN	72 KCAL
CRANBERRIES (VERS)	200G	2 SCHAALTJES 2	48 KCAL
AARDBEIEN	200G	SCHAALTJES 2	58 KCAL
BOSBESSEN	200G	SCHAALTJES 2	60 KCAL
FRAMBOZEN	200G	SCHAALTJES 1	70 KCAL
GRAPEFRUIT	150G	STUK	56 KCAL
PAPAYA	150G	1 SCHAALTJE 6	59 KCAL
ABRIKOZEN (VERS)	150G	STUKS	63 KCAL
PASSIEVRUCHT	135G	9 STUKS	70 KCAL
SINAASAPPEL	130G	1 STUK	66 KCAL
WATERMELOEN	125G	1 SCHAALTJE	45 KCAL
BRAMEN	125G	1 SCHAALTJE	46 KCAL
ANANAS	125G	1 SCHAALTJE	71 KCAL
MANDARIJN	120G	2 STUKS	54 KCAL
PRUIM	120G	3 STUKS	59 KCAL
KERSEN	120G	6 HANDJES	65 KCAL
PERZIK	110G	1 STUK	45 KCAL
NECTARINE	105G	1 STUK	38 KCAL
DRUIVEN	100G	2 HANDJES	75 KCAL
KIWI	75G	1 STUK	51 KCAL
ROZIJNEN	20G	1 HANDJE	65 KCAL
DADELS	18G	3 STUKS	57 KCAL

TOEGESTANE VLEES EN GEVOGELTE

Tijdens de Lose it fase mag je geen vlees en gevogelte eten. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je bij je avondeten één product uit de onderstaande lijst of vis en vleesvervangerslijst kiezen. Tijdens de Keep it fase volg je een gezonde levensstijl en raden we aan om alleen het vlees uit onderstaande lijst te eten. Hoe veel gram vlees je per dag mag eten, is afhankelijk van jouw energiebehoefte.

VARKEN	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
VARKENSSCHNITZEL*	120G	1 LAPJE	131 KCAL
VARKENSHAAS	100G	1 STUKJE	105 KCAL
VARKENSHAMLAP	100G	1 STUKJE	114 KCAL
BEENHAM	100G	1 PORTIE	127 KCAL
VARKENSFILET	100G	1 STUKJE	128 KCAL
VARKENSREEPJES	100G	1 PORTIE	128 KCAL
VARKENSROLLADE	100G	1 STUKJE	128 KCAL
VARKENSLEVER	100G	1 STUKJE	129 KCAL
VARKENSSHOARMAVLEES	100G	1 PORTIE	146 KCAL
VARKENSSPIES	90G	1 STOKJE	115 KCAL
BALKENBRIJ	80G	2 PLAKKEN 1	133 KCAL
VARKENSFRICANDEAU	75G	STUKJE	119 KCAL
VARKENSRIBKARBONADE	75G	1 STUKJE	133 KCAL
VARKENSOESTER	70G	1 STUKJE	99 KCAL
VARKENSSCHOUDERLAP	70G	1 STUKJE	119 KCAL
KNAKWORST	70G	7 STUKS	141 KCAL
VARKENSLAP	70G	1 LAPJE	143 KCAL

KALF	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
KALFSCHENKEL	75G	1 STUKJE	105 KCAL
KALFSFRICANDEAU	70G	1 STUKJE	85 KCAL
KALFSOESTER	70G	1 STUKJE	100 KCAL
KALFSSCHNITZEL	70G	1 PORTIE	101 KCAL
KALFSENTRECOTE	70G	1 STUKJE	116 KCAL
KALFSLEVER	70G	1 STUKJE	120 KCAL
KALFSSUKADELAPPEN	60G	1 PORTIE	95 KCAL
KALFSRIBLAP	60G	1 PORTIE	118 KCAL

RUND	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
RUNDERBAKLAPPEN	100G	1 PORTIE	103 KCAL
RUNDEROLLADE	100G	1 LAPJE	109 KCAL
RUNDERROSBIEF	100G	1 STUKJE	122 KCAL
RUNDERTARTAAR	90G	1 STUK	123 KCAL
RUNDERSCHENKEL	90G	1 STUKJE	126 KCAL
RUNDERLEVER	75G	1 STUKJE	121 KCAL
RUNDERSUKADELAPPEN	60G	1 LAPJE	113 KCAL

KIP EN KALKOEN	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
KIPFILET	125G	1 STUK	146 KCAL
KALKOENFILET	125G	1 PORTIE	115 KCAL
KALKOENREEPJES	100G	1 PORTIE	133 KCAL
KIPSHOARMAVLEES	100G	1 PORTIE	119 KCAL
KIPPENGEHAKT	100G	1 BAL	133 KCAL
KIPPENVLEUGELS	100G	1 STUK	99 KCAL
KIPPENLEVER	100G	4 STUKS	119 KCAL
KALKOEN	100G	1 STUKJE	141 KCAL
KALKOENROLLADE	100G	1 STUKJE	143 KCAL
KALKOENBIEFSTUK	100G	1 STUKJE	105 KCAL
KIPDRUMSTICK	80G	1 STUK	105 KCAL

LAM	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
LAMSWORST	60G	1 STUK	100 KCAL
LAMSKOTELETJE	50G	1 STUK	101 KCAL

OVERIG	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
PAARDENVLEES	100G	1 STUKJE	120 KCAL
GEITENVLEES	100G	1 STUKJE	95 KCAL
KONIJN	75G	1 STUKJE	118 KCAL

*ongepaneerd

TOEGESTANE VIS EN VLEESVERVANGERS

Tijdens de Lose it fase eet je geen vis en vleesvervangers. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je bij je avondeten één product uit de onderstaande lijst of vlees en gevogeltelijst kiezen. Tijdens de Keep it fase volg je een gezonde levensstijl en raden we aan om alleen de vis en vleesvervangers uit de onderstaande lijst aan te houden. Hoe veel gram vis en vleesvervangers je per dag mag eten, is afhankelijk van jouw energiebehoefte.

VIS	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
KABELJAUW	150G	1 STUKJE	113 KCAL
KOOLVIS	130G	1 STUKJE	106 KCAL
PANGASIUS	120G	1 STUK	89 KCAL
TILAPIA	120G	1 PORTIE	103 KCAL
SCHOL	120G	1 STUKJE	118 KCAL
SCHELVIS	120G	1 MOOT	120 KCAL
TONIJN	120G	1 PORTIE	121 KCAL
HEILBOT	120G	1 STUK	150 KCAL
TONGSCHAR	115G	1 PORTIE	84 KCAL
TONG	100G	1 PORTIE	76 KCAL
ZEEWOLF	90G	1 STUKJE	114 KCAL
SCHAR	75G	1 STUK	89 KCAL
VISSTICKS	60G	2 STUKS	116 KCAL
ANSJOVIS	60G	15 STUKS	125 KCAL
BAKKELJAUW	30G	1 STUKJE	107 KCAL
WIJTING	120G	1 STUK	121 KCAL
ZOUTE HARING	75G	1 STUK	129 KCAL
ROLMOPS	75G	1 KLEINE	131 KCAL
SARDINES	60G	6 STUKS	139 KCAL
KUIT	50G	1 STUK	131 KCAL

SCHAAL- & SCHELPDIEREN	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
KREEFT	120G	1 PORTIE	103 KCAL
OESTERS	100G	10 STUKS	57 KCAL
INKTVIS	100G	2 STUKJES	73 KCAL
JACOBSSCHELPEN	100G	10 STUKS	83 KCAL
SLAKKEN	100G	5 GROTE	85 KCAL
GARNALEN	100G	10 EETLEPELS	94 KCAL
MOSSELEN	100G	1 PORTIE	125 KCAL
GAMBA'S	90G	3 STUKS	118 KCAL
SURIMI	85G	5 STUKS	88 KCAL

VLEESVERVANGER	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
TOFU	100G	1 PORTIE	122 KCAL
EIEREN	100G	2 STUKS	128 KCAL
S EITAN	75G	1 STUKJE	85 KCAL
TAHOE	75G	1 PLAK	87 KCAL
VEGETARISCHE BALLETJES	75G	5 STUKS	127 KCAL
VEGETARISCHE NUGGETS	40G	2 STUKS	102 KCAL
VEGETARISCH GEHAKT	90G	1 PORTIE	93 KCAL
VEGETARISCHE STUKJES	90G	1 PORTIE	103 KCAL

*ongepaneerd

TOEGESTANE PASTA, RIJST GRANEN EN AARDAPPELEN

Tijdens de Lose it fase eet je geen pasta, aardappelen en rijst. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je bij je avondeten één product kiezen uit de lijst van toegestane pasta, aardappelen en rijst. Tijdens de Keep it fase ben je vrij in het kiezen van je avondmaaltijd. We raden wel aan om rekening te houden met de richtlijnen van het FormaFast dieet en jouw energiebehoefte.

PRODUCT	HOEVEELHEID	EENHEID	ENERGIE
AARDAPPELPUREE	90G	1 OPSCHEPLEPEL	66 KCAL
AARDAPPEL	50G	1 KLEINE	42 KCAL
ZOETE AARDAPPEL	65G	1 KLEINE	61 KCAL
AARDAPPELGRATIN	50G	1 OPSCHEPLEPEL	49 KCAL
PASTA (VOLKOREN)	50G BEREID (20G ONBEREID)	1 OPSCHEPLEPEL	70 KCAL
COUSCOUS	60G BEREID (20G ONBEREID)	1 OPSCHEPLEPEL	75 KCAL
RIJST MEERGRANEN	60G BEREID (20G ONBEREID)	1 OPSCHEPLEPEL	80 KCAL
RISOTTO	60G BEREID (20G ONBEREID)	1 OPSCHEPLEPEL	80 KCAL
ZILVERVLIES RIJST	60G BEREID (20G ONBEREID)	1 OPSCHEPLEPEL	80 KCAL
AARDAPPELKROKETJE	30G	2 STUKS	72 KCAL
MINI TORTILLA (VOLKOREN)	25G	1 STUK	80 KCAL
TACO	20G	2 STUKS	51 KCAL

TAG ONS OP INSTAGRAM @FORMAFAST

