

ALGEMENE INFO OM GEZOND AF TE SLANKEN

Zeer geachte Mevrouw, Mijnheer,

U heeft een belangrijke stap gezet in de goede richting om GEZOND, SNEL en AANGENAAM af te slanken.

De *fijn Lijntje*-afslankmethode laat u toe om voldoende en lekker te eten, alleen het teveel aan suikers wordt geweerd. Hierdoor worden de opgeslagen vetten naar bruikbare suikers omgezet en verbrandt.

Om dit omzettingproces vlot te laten verlopen is het teveel eten van koolhydraten (suikers, zetmelen, ...) absoluut verboden.

HOE SNEL ZAL U AFSLANKEN ?

Iedereen slankt af volgens eigen ritme. Verwacht wordt dat u de eerste week 2 tot 4 kg zal verliezen. Vervolgens wordt dat 1 tot 2 kg per week, tot u uw ideale gewicht bereikt.

BELANGRIJK

fijn Lijntje is samengesteld uit natuurlijke grondstoffen. Bewaar uw *fijn Lijntje* in de koelkast of de diepvriezer.

Het *fijn Lijntje* boek bevat een schat aan informatie, praktische tips en overheerlijke recepten voor snelklaar gerechten.

ANALYSE

249kcal/1047kj eiwitten: 27,5% - koolhydraten: 22,8% waarvan 2,5% suikers, geen polyolen, 8,8% onverzadigd vetten, 8,4% waarvan 2,5% verzadigde vetten, voedingsvezels: 7,9%, rauwvezel: 4,2%

**Hoe beter u de methode volgt,
hoe sneller u afslankt !!!**

Texte français sur demande

Lijst van toegelaten producten

Ter informatie : deze producten bevatten weinig of geen koolhydraten. U kan hiermee uw eigen menu samenstellen.

VLEES

Alle soorten zoals runds-, varkens-, en paardevlees, gevogelte, boterhambeleg, wild. (uitgezonderd gepaneerd vlees).

VIS

Alle soorten zoals zalm, sardines, tong, schaaldieren, kabeljauw, haring, tarbot, mosselen pas na 14 dagen. (uitgezonderd gepaneerde vis en viskroketten).

KAAS

Alle soorten zoals nederlandse, brie, camembert, boursin, ... (uitgezonderd dieetkaas).

ALLE BOVEN DE GROND GROEIENDE GROENTEN

Tomaten, kervel, asperges, andijvie, peterselie, groene paprika, radijs, broccoli, bloemkool, spinazie, jonge snijbonen, komkommers, veldsla, bleekselder, champignons, venkel, postelijn, selderblad, bieslook, groene prei, alle soorten bladgewas, witloof, sla, zuurkool, sjalotpijpjes, waterkers, tuinkruiden.

DRANKEN

Koffie, thee op basis van bladeren, ongezoete sojamelk, slagroom 40° als kofficream, water, spuitwater, light-frisdranken.

FRUIT

Kleine porties aardbeien, braambessen, kiwi, frambozen, bosbessen, aalbessen en watermeloen.

ALCOHOLISCHE DRANKEN

Een glas droge witte of rode wijn en/of één glas grand cru bier (Corsendonck, Duvel, ...) per dag zijn toegelaten.

YOGHURT

Alléén natuuryoghurt met levende cultuur is toegelaten.

fijn Lijntje info lijn : (013) 66 12 72

Uw dealer :

GYMFI bvba - Gerhagenstraat 68 - 3980 Tessenderlo - HRH 59.988

SNEL
EN GEZOND
SLANK
MET

fijn
Lijntje®

31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
UW GEWICHT
OP MAAT

VOORDEELDE WEDSTRIJDEN

MAANDAG

- Ontbijt : 3 sneetjes *fijn Lijntje* dun besmeerd met boter of margarine en 2 blokjes smeerkaas.
- Middag : kervelsoep; 250g tarbot in groene vissaus met 3 sneetjes *fijn Lijntje*.
Drank : 1 glas light-drink.
- Tussendoortje : 100g yoghurt met kunstzoetstof.
- Avond : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 100g tonijnsalade.
- Versnapering : 30g fantaisiechocolade.

DINSDAG

- Ontbijt : 3 sneetjes *fijn Lijntje* dun besmeerd met boter of margarine en 2 plakjes gekookte ham.
- Middag : kippensoep; 150g varkensgebraad met boontjes gestoofd en 3 sneetjes *fijn Lijntje*.
- Tussendoortje : 30g fantaisiechocolade.
- Avond : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 3 schijfjes blokpaté.
- Versnapering : 50g kaas in blokjes.

WOENSDAG

- Ontbijt : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 3 plakjes kippenwit.
- Middag : preisoep; 1 kotelet met gestoofde broccoli en 3 sneetjes *fijn Lijntje*.
- Tussendoortje : 1 kleine kiwi.
- Avond : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 3 plakjes kaas.
- Versnapering : 100g platte kaas met kunstzoetstof.

DONDERDAG

- Ontbijt : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 2 plakjes kaas.
- Middag : aspergesoep; 200g varkensribbetjes met gebakken champignons en 3 sneetjes *fijn Lijntje*.
- Tussendoortje : 100g yoghurt met kunstzoetstof.
- Avond : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 50g kalkoenham.
- Versnapering : 50g salami in blokjes.

VRIJDAG

- Ontbijt : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 1 gekookt eitje en 30g fantaisiechocolade.
- Middag : tomatensoep; 150g gebakken biefstuk met spinazie in de room en 3 sneetjes *fijn Lijntje*.
- Tussendoortje : 1 tas koffie of thee.
- Avond : 3 sneetjes *fijn Lijntje* met 100g vleessalade.
- Versnapering : 1 glas droge witte wijn.

Stel de volgende weken een uw menu samen met behulp van de volgende suggesties

ONTBIJT

3 sneetjes *fijn Lijntje* dun besmeerd met margarine of boter en 1 van onderstaande soorten beleg :

- 1 plakje harde kaas en 1 plakje gerookte ham
- 1 gebakken eitje met 2 lapjes gerookt spek
- 3 plakjes gerookt runder- of paardenvlees
- 2 schijven jonge kaas
- 100g platte kaas gezoet met kunstzoetstof
- 2 blokjes smeerkaas
- 3 sneetjes gebakken gerookte ham

Drank : koffie of thee, eventueel met kunstzoetstof en ongezoete sojamelk

MIDDAG

3 sneetjes *fijn Lijntje* al dan niet getoast met 1 van de volgende gerechten :

- kippensoep en 100g gegrilde biefstuk met spruitjes
- groentensoep en 1 varkenskotelet met gestoofde snijboontjes
- kervelsoep en 1 gebraden kippenbout met 100g rauw witloof, 1 soeplepel mayonaise
- preisoep en 100g gehakte biefstuk met sla, 1 tomaat, 1/4 komkommer en 1 soeplepel mayonaise
- tomatensoep met 1 soeplepel room en 1 gebakken kotelet met gestoofde bloemkool
- groentensoep en 200g gebraden rosbief, sla, 1 tomaat en mayonaise
- 1 sneetje *fijn Lijntje* getoast met champignons en kleine spekreepjes gebakken, 250g kabeljauw met kaassaus of spinazie in de room en 1 kleine aardappel
- 1 blinde vink met champignons in roomsaus
- 200g ribbetjes van varken of kalf met gestoofde prinsessenboontjes of gestoofd witloof (2 stronkjes)
- 100g hamburger, gebakken paprika met selder, champignons, komkommer en sjalot
- videevulling met champignons, 1 tomaat en sla
- 150g worst met 150g rauw witloof en mayonaise
- 1/2 komkommer gevuld met 100g gehakt, ui en paprika

Drank : water, 1 glas light-frisdrank, 1 glas witte wijn naar keuze

TUSSENDOORTJE

Kies 1 van de volgende tussendoortjes :

- 100g natuuryoghurt met kunstzoetstof
- 15g fantaisiechocolade (1/4 stuk)
- 1 kleine kiwi
- 100g platte kaas met kunstzoetstof
- 100g aardbeien
- 1 tas koffie of thee (met ongezoete sojamelk)
- 1 mandarijn

AVOND

3 sneetjes *fijn Lijntje* met rauwkost (komkommer, tomaat, sjalot, bloemkool, witloof, peterselie, paprika, champignons, sla, asperges, bieslook, selder, 1 soeplepel mayonaise of vinaigrette) en 1 van onderstaande gerechten :

- 100g zalm-, krab-, vlees-, of eiersalade
- 2 blokjes smeerkaas
- 1 plakje kaas en 1 schijfje salami
- een kaasschotelletje van 3 stukken kaas (± 100g)
- een visschotelletje (vb. 100g zalm en 1 haring)
- 1 gekookt eitje en 2 plakjes gerookte ham
- smeerpastei
- bereid als croque monsieur (kaas en ham)
- 2 schijfjes varkensgebraad
- 3 plakjes rosbief
- 3 schijfjes kalkoenham
- 3 schijfjes kippenwit
- belegd met kaas, in de oven gegratineerd

Drank : koffie of thee, eventueel met kunstzoetstof

VERSNAPERING

Kies 1 van de onderstaande lekkernijen per dag :

- 50g salami in blokjes
- 50g kaas in blokjes
- 15g fantaisiechocolade (1/4 stuk)
- 1 sneetje getoast *fijn Lijntje* verdeeld in 4 en belegd met américain (10g) of kaas of ham of smeerpastei
- 100g natuuryoghurt met een 1/2 kiwi versneden
- 100g platte kaas met 30g aardbeien en zoetstof
- 1 glas droge witte wijn