

FASE A = afvallen met ca. 500 kcal



1 Zakje
= Modifast

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
WEEK 1			
+			
WEEK 2			

BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR 2 WEKEN

- 42 porties Modifast Intensive (shake, pudding of muesli)



- 1 calorie bouillon
- (indien gewenst) light frisdrank (max 1 glas per dag)
- rauwkost bv brocolliroosjes, komkommer, radijsjes, paprika
- koffie en thee (zonder suiker en melk)