

SlankKey

De sleutel tot gewichtsverlies!

Gombertstraat 49

5012 CN Tilburg

Telefoon 013-8221961

Website www.slankkey.nl

Email info@slankkey.nl

Toegestane groente

Fase 1			Fase 2		
Onbeperkt	Max 400gr/dag	Max 200gr/dag	Onbeperkt	Max 400gr/dag	Max 200gr/dag
Andijvie	Asperges	Boerenkool	Andijvie	Boerenkool	Amsoi
Augurken zuur	Aubergine	Gele paprika	Asperges	Gele paprika	Augurken
Broccoli	Bleekselderij	Koolrabi	Aubergine	Groene kool	Bamboespruiten
Cantharellen	Bloemkool	Prei	Augurken zuur	Koolrabi	Bieten
Champignons	Chinese kool	Radijs	Bleekselderij	Prei	Doperwten
Groene sla	Groene paprika	Rode kool	Bloemkool	Radijs	Kaisoi
IJsbergsla	Koolraap	Savooie kool	Broccoli	Rode kool	Kappertjes
Komkommer	Paksoi	Snijbiet	Cantharellen	Savooie kool	Knolselderij
Krop sla	Pompoen	Spitskool	Champignons	Snijbiet	Peultjes
Lolobiondo	Postelein	Tauge	Chinese kool	Spitskool	Rode paprika
Raapstelen	Rabarber	Tomaten	Groene paprika	Tauge	Spruitjes
Rode sla	Snijbonen	Tuinbonen	Groene sla	Tomaten	Tuinbonen
Rucola	Venkel	Zilveruitjes	IJsbergsla	Tuinbonen	Uien
Spinazie	Witlof		Komkommer	Zilveruitjes	Veldsla
Sterkers			Koolraap		Wortelen
Tuinkers			Krop sla		
Zuurkool			Lolobiondo		
			Paksoi		
			Pompoen		
			Postelein		
			Raapstelen		
			Rabarber		
			Rode sla		
			Rucola		
			Snijbonen		
			Spinazie		
			Sterkers		
			Tuinkers		
			Venkel		
			Witlof		
			Zuurkool		

Fase 3	Fase 4
Elke groente soort is toegestaan	Elke groene soort is toegestaan. Mocht u echter enkele dagen voorzichtig willen zijn met het aantal calorieën dat u binnen krijgt, kijk dan naar de aanbevolen groente in de lijst bij fase 1.

Toegestane vleessoorten

Fase 1	Fase 2	
<p><i>Vlees, vis en kip is niet toegestaan.</i></p> <p>Zodra dit wel is toegestaan (vanaf fase 2) dient u zich aan de volgende hoeveelheid te houden.</p> <p>Vlees: Max 150 gr/dag Kip: Max 200 gr/dag Vis: Max 200 gr/dag</p>	<p>Vlees</p> <p>Geit Haas Kalsfricandeau Kalflappen mager Kalflapper Kalfoester Kalsschenkel Kalssvleesreepjes Kalsswezerik Kalkoenfilet Kipfilet Konijn wild Lams nier Ossenhaas Paardenvlees Ree Runder baklappen Runder biefstuk Runder lever Runder nier Runder poelet Runder rollade Runder schenkel Struisvogel Varkensfilet Varkensfricandeau Varkenshaas Varkenshamlappen Varkenslever Varkensniet Varkensoester Varkenspoelet</p>	<p>Vis en zeevruchten</p> <p>Ansjovis Garnalen Inktvis Jakobsschelpen Kabeljauw Koolvis Krab Kreeft Mosselen Oesters Pangasius Roodbaars Schar Schol Tilapia Tong Tonijn Tonijn in water Wijting Zalm</p>

Fase 3		Fase 4
Vlees (alle vleessoorten uit fase 2)		<i>Alle vleessoorten zijn toegestaan</i>
Achterham	Kiprollade	
Beenham	Runderentrecote	
casselerrib	Runder klapstuk	
Ham	Runderlappen	
Kalfsentrecote	Runder riblappen	
Kalfshersennen	Runder rookvlees	
Kalfsriblappen	Runder tartaar	
Kalfsvink	Schouderham	
Kalkoen	Varkenshaaskarbonade	
Kip/drumstick	Varkensribcarbonade	
Kippenlever	Varkensschouderlappen	