

Week 2, 3, 4

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ontbijt	2 scheppen Juvo Slim	2 scheppen Juvo Slim	2 scheppen Juvo Slim	2 scheppen Juvo Slim	2 scheppen Juvo Slim	2 scheppen Juvo Slim	2 scheppen Juvo Slim
Lunch	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.
Diner	1 schep Original & 1 schep Raw protein	1 schep Original & 1 schep Raw protein	1 schep Original & 1 schep Raw protein	1 schep Original & 1 schep Raw protein	1 schep Original & 1 schep Raw protein	1 schep Original & 1 schep Raw protein	1 schep Original & 1 schep Raw protein
Water	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter
Bewegen	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur
Tussendoor	Fruit & groenten	Fruit & groenten	Fruit & groenten	Fruit & groenten	Fruit & groenten	Fruit & groenten	Fruit & groenten

Week 5 – 12

	Elke dag: Vervang 1 maaltijd per dag door Juvo
Ontbijt	1 schep Original & 1 schep Raw protein of een licht ontbijt 400 Kcal.
Lunch	Lichte lunch 400 Kcal.
Diner	1 schep Original & 1 schep Raw protein of een licht diner 400 Kcal.
Water	1,8 liter
Bewegen	1 uur
Tussendoor	Fruit & groenten, rauwe noten.

Week 13 en verder

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ontbijt	2 scheppen Juvo Original	2 scheppen Juvo Original	2 scheppen Juvo Original	2 scheppen Juvo Original	2 scheppen Juvo Original	Licht ontbijt	Licht ontbijt
Lunch	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.	Lichte lunch 400 Kcal.
Diner	Gezond diner	Gezond diner	Gezond diner	Gezond diner	Gezond diner	Gezond diner	Gezond diner
Water	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter	1,8 liter
Bewegen	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur	0,5 uur
Tussendoor	Fruit & groenten, Rauwe noten.	Fruit & groenten, Rauwe noten.	Fruit & groenten, Rauwe noten.	Fruit & groenten, Rauwe noten.	Fruit & groenten, Rauwe noten.	Fruit & groenten, Rauwe noten.	Fruit & groenten, Rauwe noten.

- Onder rauw noten wordt verstaan, een "handje rauwe noten".

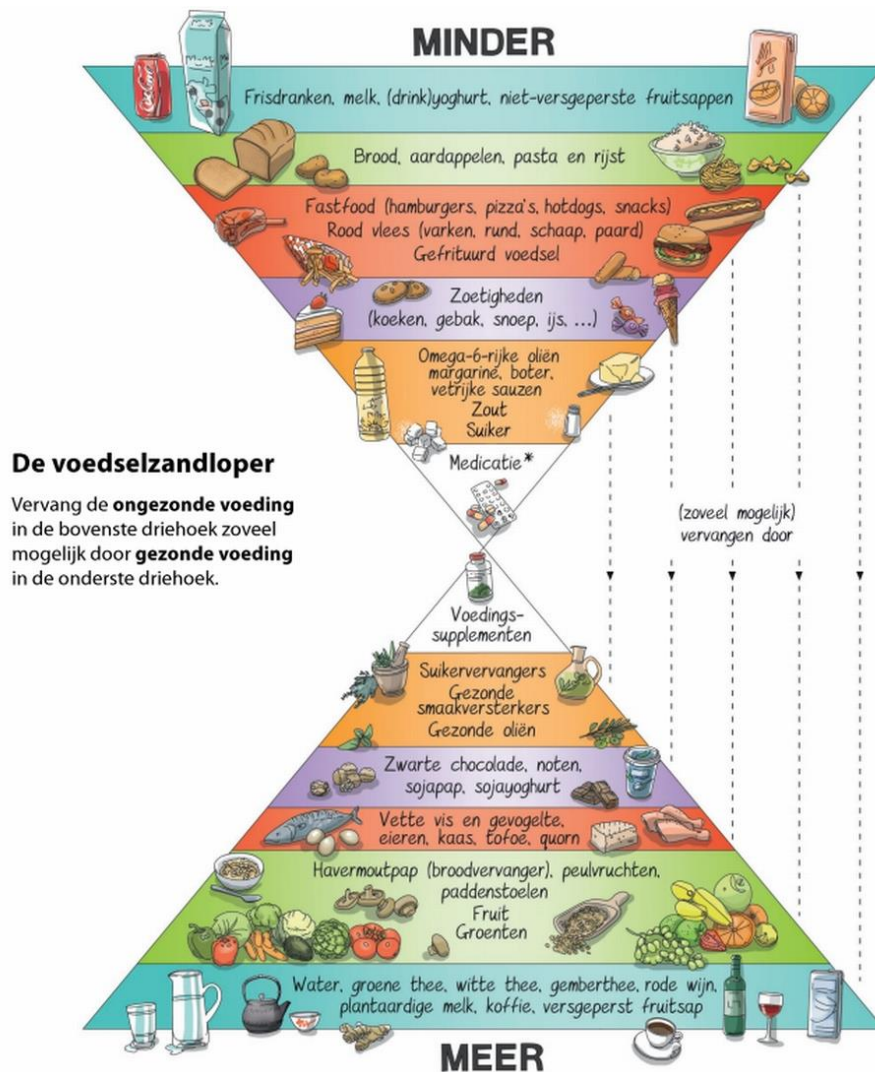
Richtlijnen: Licht ontbijt, lichte lunch, licht diner

Een lichte maaltijd heeft **400 Kcal**.

Via onderstaande links tref u handige overzichten en recepten aan.

Lijst met producten en calorische waarde <http://www.calorietabel.nl/>

Vul een product in en zie de calorieën <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/caloriechecker/>
5.762 slanke recepten op <http://www.smulweb.nl/zoeken/?type=recepten&query=slanke>



Juvo pakket voor week 1, 2, 3, 4

3 x Juvo Original Raw Whole meal

2 x Juvo Raw Green Protein

3 x Juvo Raw Slim meal

www.GoJuvo.nl