

Kineslim 7 Slim Days – Afvallen – Proteïedieet voor behoud van spiermassa bij het afslanken – 12 maaltijden

Snel afvallen?

Het Kineslim 7 slim days pakket is een volledig en duurzaam proteïedieet met snelle resultaten. Door de grote variatie in smaken en de drie verschillende fases is het dieet gemakkelijk vol te houden en erg smakelijk. De drie fases zorgen ervoor dat het plan makkelijk integreerbaar is in het dagelijkse levensritme. De eerste drie dagen van het voedingsschema zijn intensief, de volgende twee actief en de laatste twee dagen van de week zijn relaxed. Het pakket bevat verschillende maaltijdsbassissen voor proteïeshakes, soepen en gerechten en proteïnerijke repen als gezond tussendoortje. Alle producten bevatten eiwitten, om spiermassa te behouden tijdens het afslanken. Daarnaast is er een bron van vitaminen toegevoegd aan het eiwitpoeder.

- Proteïne- en eiwitrijkdieet
- Snel en eenvoudig afvallen
- Realistisch weekprogramma, met voedingsschema bestaande uit drie fases
- Grote variatie aan lekkere recepten en smaken

Ingrediënten:

Hot chocolaat: MELKEIWITTEN, magere cacao (19%), aroma's (cafeïne), zout, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, verdikkingsmiddelen: guarpitmeel en xanthaangom, kleurstof: karamel, zoetstoffen: kaliumacesulfaat en sucralose, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van soja, ei en gluten bevatten.

Cappuccino cremoso: MELKEIWITTEN, oploskoffie 8%, magere MELKPOEDER, aroma's (cafeïne), magere cacao, zout, verdikkingsmiddelen: guarpitmeel en xanthaangom, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, zoetstoffen: kaliumacesulfaat en sucralose, kaneel, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van soja, ei en gluten bevatten.

Pannenkoeken: MELKEIWITTEN, SOJA-EIWITTEN, TARWEMEEL, Ei, fructose, aroma, geleermiddel: carrageenan, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8).

Groentencrèmesoep: MELKEIWITTEN, SOJA-EIWITTEN, groenten 6,6%: prei, wortel (wortel 55%, glucosestroop, zetmeel), ui, aroma's, zout, verdikkingsmiddelen: guarpitmeel en xanthaangom, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, SELDERIEZOUT (zout, TARWEZETMEEL, SELDER), peterselie, peper, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van ei bevatten.

Tomatencrèmesoep: MELKEIWITTEN, tomaten (21,6%), SOJA-EIWITTEN, zout, maltodextrine, aroma's, verdikkingsmiddel: xanthaangom, kleurstoffen: karamel en bietenrood, peterselie, peper, antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van ei en gluten bevatten.

Omelet Baconsmaak: EIWIJ, MELKEIWITTEN, Ei, aroma's (GLUTEN), zout, verdikkingsmiddel: cellulosegom, zuurteregelaar: malaatzuur, kleurstoffen: karamel en riboflavine, peper, antiklontermiddel: siliciumdioxide [nano], vitaminen (Ascorbinezuur, Nicotinamide, DL-alfa-tocoferol acetaat, Calcium D-pantothenaat, Pyridoxine hydrochloride, Riboflavine, Thiaminemononitrat, Retinylacetaat, Foliumzuur, Cyanocobalamine, Biotine). Kan sporen van soja bevatten.

Reep kokos & banaansmaak: MELKEIWITTEN, omhulsel van chocolade (cacaodeeg (44,5%), zoetstof: maltitol, cacaoboter, emulgator: SOJALECITHINE, natuurlijk vanillearoma), oligofructose, zonnebloemolie, polydextrose, SOJA-EIWITTEN, fructose, vruchten: kokosnoot 1% en banaan 0,2%, aroma's, zoetstof: sucralose, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van ei, gluten en pinda's bevatten.

Reep chocolade: MELKEIWITTEN, omhulsel van chocolade gezoet met maltitol (deeg van cacao (44,5%), zoetstof: maltitol, cacaoboter, emulgator: SOJALECITHINE, natuurlijk vanille aroma), oligofructosen, zonnebloemolie, fructose, polydextrosen, SOJA-EIWITTEN, magere cacao (1,6%), aroma (cafeïne), zoetstof: sucralose, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van ei bevatten.

Reep nougatsmaak: MELKEIWITTEN, omhulsel van chocolade gezoet met maltitol (deeg van cacao, zoetstof: maltitol, cacaoboter, emulgator: SOJALECITHINE, natuurlijk vanille aroma), oligofructosen, zonnebloemolie, polydextrosen, SOJA-EIWITTEN, fructose, nougat korrels 1,8% (nougat 95%: AMANDELEN 30%, suiker, siroop van glucose, honing, matze (aardappel zetmeel, water, zonnebloemolie), EIWIT, natuurlijke aroma van vanille; omhulsel 5%: cacaoboter), aroma's, zoetstof: sucralose, vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Kan sporen van pinda's bevatten.

Allergenen: melk, soja, selderij, tarwe, amandelen, ei

BEREIDINGSWIJZE

HOT CHOCOLAT - CAPPUCCINO CREMOSO

Vul een shaker of beker met 200 tot 240 ml koud water en voeg er de inhoud van 1 zakje aan toe. Goed mengen tot een gelijkmatige vloeistof. Opwarmen gedurende 45 seconden in de magnetron (850W).

OMELET BACONSMAAK

Vul een shaker of beker met 110 ml koud water en voeg er de inhoud van 1 zakje aan toe. Goed mengen tot een gelijkmatig mengsel. Olie een kleine pan lichtjes in en bak gedurende 2 minuten op een gemiddeld vuur totdat het ei loskomt van de pan. Vouw de omelet met behulp van een spatel in twee en laat nog 1 minuut verder garen.

GROENTENCRÈMESOEP - TOMATENCRÈMESOEP

Vul een shaker of beker met 150 tot 200 ml koud water en voeg er de inhoud van 1 zakje bij. Goed mengen tot een gelijkmatige vloeistof. Opwarmen gedurende 1 minuut in de magnetron (850W).

PANNENKOEKEN

Vul een kom met 50 ml lauw water en voeg er de inhoud van 1 zakje aan toe. Goed mengen tot een gelijkmatig mengsel. Bak gedurende 1 tot 3 minuten in een antikleefpan. Met 1 zakje kunt u 3 tot 4 mini pannenkoeken maken.

Niet geschikt voor kinderen, opgroeiende jongeren, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, bejaarden of personen met ernstige gezondheidsproblemen. Proteïnerijke kuren niet langdurig volgen zonder professioneel begeleiding.

Oce Bio BV
Nieuwe Weg 1
2070 Zwijndrecht

Dit product mag in België, Nederland en Luxemburg verkocht worden.

Kineslim 7 Slim Days – Perte de poids – regime protéiné pour préserver la masse musculaire tout en perdant du poids – 12 repas

Envie de perdre du poids rapidement ?

Le pack Kineslim 7 slim days est un régime protéiné complet et durable aux résultats rapides. Grâce aux saveurs et aux trois phases différentes, le régime est facile à suivre et est délicieux. Les trois phases permettent d'intégrer facilement le régime à son rythme de vie quotidien. Les trois premiers jours du programme d'alimentation sont intensifs, les deux suivants, actifs et les deux derniers, décontractés. L'emballage contient différentes bases de repas pour shakes protéinés, soupes, plats et barres protéinées en guise d'en-cas sain. Tous les produits contiennent des protéines pour préserver la masse musculaire lors de la perte de poids. La poudre protéinée contient en outre un supplément de vitamines.

- Régime riche en protéines
- Perte de poids rapide et facile
- Programme hebdomadaire réaliste, avec une diète en trois phases
- Grande variété de délicieuses recettes et saveurs

Ingrédients :

Chocolat chaud : PROTÉINES DE LAIT, cacao maigre (19 %), arômes (caféine), sel, anti-agglomérant : carbonate de magnésium, épaississants : gomme de guar et gomme xanthane, colorant : caramel, édulcorants : acésulfame de potassium et sucralose, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces de soja, d'oeuf et de gluten.

Cappuccino cremoso : PROTÉINES DE LAIT, café instantané 8 %, POUDRE DE LAIT écrémée, arômes (caféine), cacao maigre, sel, épaississants : gomme de guar et gomme xanthane, anti-agglomérant : carbonate de magnésium, édulcorants : acésulfame de potassium et sucralose, cannelle, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces de soja, d'oeuf et de gluten.

Crêpes : PROTÉINES DE LAIT, PROTÉINES DE SOJA, FARINE DE BLÉ, OEUF, fructose, arôme, gélifiant : carraghénine, anti-agglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8).

Soupe crémeuse de légumes : PROTÉINES DE LAIT, PROTÉINE DE SOJA, légumes 6,6 % : poireau, carotte (carotte 55 %, sirop de glucose, amidon), oignon, arômes, sel, épaississants : gomme de guar et gomme xanthane, anti-agglomérant : carbonate de magnésium, SEL DE CÉLERI (sel, AMIDON DE BLÉ, CÉLÉRI) persil, poivre, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces d'oeuf.

Soupe crémeuse de tomates : PROTÉINES DE LAIT, tomates (21,6 %), PROTÉINES DE SOJA, sel, maltodextrine, arômes, épaississant : gomme xanthane, colorant : caramel et betterave rouge, persil, poivre, anti-agglomérant : carbonate de magnésium, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces d'oeuf et de gluten.

Omelette saveur bacon : PROTÉINES, PROTÉINES DE LAIT, OEUF, arômes (GLUTEN), sel, épaississant : gomme de cellulose, régulateur d'acidité : acide malique, colorants : caramel et riboflavine, poivre, anti-agglomérant : dioxyde de silicium [nano], vitamines (acide ascorbique, nicotinamide, acétate de DL-alpha tocophérol, D-pantothénate de calcium, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine,

mononitrate de thiamine, acétate de rétinyle, acide folique, cyanocobalamine, biotine). Peut contenir des traces de soja.

Barre coco et banane : PROTÉINES DE LAIT, enrobage de chocolat (pâte de cacao (44,5 %), édulcorant : maltitol, beurre de cacao, émulsifiant : LÉCITHINE DE SOJA, arôme naturel de vanille), oligofructose, huile de tournesol, polydextrose, PROTÉINE DE SOJA, fructose, fruits : noix de coco 1 % et banane 0,2 %, arômes, édulcorant : sucralose, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces d'oeuf, de gluten et d'arachides.

Barre chocolatée : PROTÉINES DE LAIT, enrobage de chocolat sucrée au maltitol (pâte de cacao (44,5 %), édulcorant : maltitol, beurre de cacao, émulsifiant : LÉCITHINE DE SOJA, arôme naturel de vanille), oligofructoses, huile de tournesol, fructose, polydextrose, PROTÉINES DE SOJA, cacao maigre (1,6 %), arôme (caféine), édulcorant : sucralose, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces d'oeuf.

Barre nougatée : PROTÉINES DE LAIT, enrobage de chocolat sucré au maltitol (pâte de cacao, édulcorant : maltitol, beurre de cacao, émulsifiant : LÉCITHINE DE SOJA, arôme naturel de vanille), oligofructoses, huile de tournesol, polydextrose, PROTÉINES DE SOJA, fructose, grains de nougat 1,8 % (nougat 95 % : AMANDES 30 %, sucre, sirop de glucose, miel, matzo (féculé de pomme de terre, eau, huile de tournesol), PROTÉINES, arôme naturel de vanille ; enrobage 5 % : beurre de cacao), arômes, édulcorant : sucralose, vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B12, B8). Peut contenir des traces d'arachides.

Allergènes: Lait, soja, céleri, blé, amandes, œuf

Mode d'emploi :

PRÉPARATION

HOT CHOCOLAT - CAPPUCCINO CREMOSO

Verser 200 à 240 ml d'eau froide dans un shaker ou autre récipient et y rajouter le contenu d'un sachet. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Chauffer 45 secondes au four à micro-ondes (850W).

OMELETTE SAVEUR BACON

Verser 110 ml d'eau froide dans un shaker ou autre récipient et y rajouter le contenu d'un sachet. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser dans une petite poêle bien chaude et légèrement huilée. Laisser cuire environ 2 minutes à un feu moyen, jusqu'à décolllement de la poêle. Puis replier en deux à l'aide d'une spatule et laisser cuire 1 minute supplémentaire.

VELOUTE DE LEGUMES - VELOUTÉ DE TOMATES

Verser 150 à 200 ml d'eau froide dans un shaker ou autre récipient et y rajouter le contenu d'un sachet. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Chauffer 1 minute au four à micro-ondes (850W).

CRÊPES

Verser 50 ml d'eau tiède dans un récipient et y rajouter le contenu d'un sachet. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Verser dans une poêle anti-adhésive et laisser cuire 1 à 3 minutes. 3 à 4 mini crêpes par sachet.

Ne convient pas pour les enfants, les jeunes en pleine croissance, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées ou ayant de graves problèmes de santé. Pas d'utilisation prolongée sans les conseils d'un professionnel.

Oce Bio BV
Nieuwe Weg 1
2070 Zwijndrecht

Ce produit peut être vendu en Belgique, aux Pays-Bas et en Luxembourg.

	HOT CHOCOLAT		CAPPUCCINO CREMOSO		PANNENKOEKEN CREPES		GROENTENCRÈMEOEP VELOUTE DE LÉGUMES		TOMATENCRÈMEOEP VELOUTE DE TOMATES		OMELETTI BACONSMARK OMELETTE SAUVÉUR BACON	
	100 g R/A/R*	23,5 g R/A/R*	100 g R/A/R*	22 g R/A/R*	100 g R/A/R*	25 g R/A/R*	100 g R/A/R*	22 g R/A/R*	100 g R/A/R*	26 g R/A/R*	100 g R/A/R*	23,5 g R/A/R*
Energetische waarde/ Valeur énergétique	1319 KJ 315 kcal	310 KJ 74 kcal	1355 KJ 324 kcal	298 KJ 71 kcal	1562 KJ 373 kcal	391 KJ 93 kcal	1350 KJ 322 kcal	297 KJ 71 kcal	1367 KJ 327 kcal	356 KJ 85 kcal	1620 KJ 387 kcal	381 KJ 91 kcal
Verfien/Groisser: verzadigde vetzuren/acidés gras saturés	3,7 g 1,7 g	0,9 g 0,4 g	2,0 g 0,7 g	0,4 g 0,1 g	6,0 g 2,8 g	1,5 g 0,7 g	2,1 g 0,4 g	0,5 g 0,1 g	1,8 g 0,6 g	0,5 g 0,2 g	12,2 g 4,4 g	2,9 g 1,0 g
Koolhydraaten/Glucides	6,1 g 4,0 g	1,4 g 0,9 g	6,5 g 5,3 g	1,4 g 1,2 g	19,7 g 12,8 g	4,9 g 3,2 g	6,5 g 3,3 g	1,8 g 0,7 g	18,7 g 15,0 g	4,9 g 3,9 g	4,9 g 2,2 g	1,2 g 0,5 g
sukkers/sucres	7,8 g 63,6 g	1,8 g 15,0 g	4,4 g 68,0 g	1,0 g 15,0 g	12,9 g 59,5 g	0,3 g 14,9 g	3,0 g 68,0 g	0,4 g 15,0 g	1,6 g 58,4 g	0,4 g 15,2 g	0,4 g 64,3 g	0,1 g 15,1 g
Vezels/Fibres alimentaires	1,88 g	0,44 g	1,20 g	0,26 g	0,99 g	0,25 g	5,99 g	1,32 g	3,73 g	0,97 g	6,06 g	1,42 g
Eiwitten/Protéines	100 g R/A/R*	23,5 g R/A/R*	100 g R/A/R*	22 g R/A/R*	100 g R/A/R*	25 g R/A/R*	100 g R/A/R*	22 g R/A/R*	100 g R/A/R*	26 g R/A/R*	100 g R/A/R*	23,5 g R/A/R*
Zout/Sel	511 µg 7,81 mg 0,79 mg Vitamin E Vitamin B1 Vitamin B2 Vitamin B3 Vitamin B6 Vitamin B12 Vitamin B5 Vitamin B9 Vitamin C Vitamin B6	120 µg 1,84 mg 0,18 mg 15% 15% 17% 16% 16% 15% 16% 15% 16% 16% 15% 16% 15% 16% 15% 15% 15% 15%	545 µg 8,20 mg 0,77 mg 68% 70% 72% 69% 68% 68% 68% 69% 69% 69% 68% 69% 69% 69% 69% 69% 69% 68%	120 µg 1,80 mg 0,17 mg 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15%	484 µg 7,85 mg 0,77 mg 61% 65% 70% 68% 63% 63% 63% 70% 70% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68%	121 µg 1,96 mg 0,19 mg 15% 16% 18% 17% 16% 16% 16% 17% 17% 16% 16% 16% 16% 16% 16% 16% 16% 16%	545 µg 8,18 mg 0,82 mg 68% 69% 74% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68% 68%	120 µg 1,80 mg 0,18 mg 15% 15% 16% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15%	462 µg 8,22 mg 0,77 mg 58% 69% 70% 62% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58% 58%	120 µg 2,14 mg 0,20 mg 15% 18% 18% 16% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15%	524 µg 9,49 mg 0,87 mg 65% 79% 79% 119% 64% 280% 242 mg 18% 181% 104% 104% 110% 64% 64% 64% 64% 64%	123 µg 2,23 mg 0,20 mg 15% 19% 19% 3,93 mg 280% 242 mg 18% 1,06 µg 1,47 mg 1,47 mg 51,5 µg 12,0 mg 7,51 µg 15%

	REEP KOKOS & BANANAAN BARRE COCO & BANANE		REEP CHOCOLADE BARRE CHOCOLAT		REEP NOUGAT BARRE NOUGAT	
	100 g R/A/R*	36 g R/A/R*	100 g R/A/R*	36 g R/A/R*	100 g R/A/R*	36 g R/A/R*
Energetische waarde/ Valeur énergétique	1474 KJ 352 kcal	531 KJ 127 kcal	1452 KJ 347 kcal	523 KJ 125 kcal	1469 KJ 351 kcal	529 KJ 126 kcal
Verfien/Groisser: verzadigde vetzuren/acidés gras saturés	16,6 g 7,8 g	6,0 g 2,8 g	15,4 g 6,5 g	5,6 g 2,3 g	16,4 g 7,2 g	5,9 g 2,6 g
Koolhydraat(en)/Glucides	17,0 g 7,5 g	6,1 g 2,7 g	18,6 g 8,7 g	6,7 g 3,3 g	16,2 g 6,4 g	5,8 g 2,3 g
sukkers/sucres	19,6 g 27,9 g	7,1 g 10,0 g	19,1 g 27,6 g	6,9 g 10,0 g	20,3 g 28,4 g	7,3 g 10,2 g
Vezels/Fibres alimentaires	27,9 g 0,47 g	20% 0,17 g	27,6 g 0,46 g	20% 0,17 g	28,4 g 0,47 g	20% 0,17 g
Eiwitten/Protéines	100 g R/A/R*	36 g R/A/R*	100 g R/A/R*	36 g R/A/R*	100 g R/A/R*	36 g R/A/R*
Zout/Sel	337 µg 11,22 mg 0,50 mg Vitamin B1 Vitamin B2 Vitamin B3 Vitamin B6 Vitamin B12 Vitamin B5 Vitamin B9 Vitamin C Vitamin B8	121 µg 4,04 mg 0,18 mg 15% 16% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15%	337 µg 9,92 mg 0,51 mg 42% 47% 43% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42%	121 µg 3,94 mg 0,18 mg 15% 16% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15%	505 µg 10,29 mg 0,60 mg 63% 66% 46% 43% 43% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42% 42%	182 µg 3,71 mg 0,18 mg 23% 31% 16% 16% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15% 15%

*R: referentie inname van een gemiddelde volwassen
*AR: Aports de référence pour un adulte-type - (8400 kJ / 2000 kcal)

alle productinfo
bewegingsstips van kinecoach
dieetplan
lekkere recepten

information sur les produits
coach exercices physiques
régime alimentaire
recettes délicieuses

www.kineslim.com