

## WERKING

Bij een proteïnerijk dieet worden de koolhydraten en vetstoffen beperkt en wordt de inname van proteïnen verhoogd, die bijdragen tot de groei en instandhouding van de spiermassa.

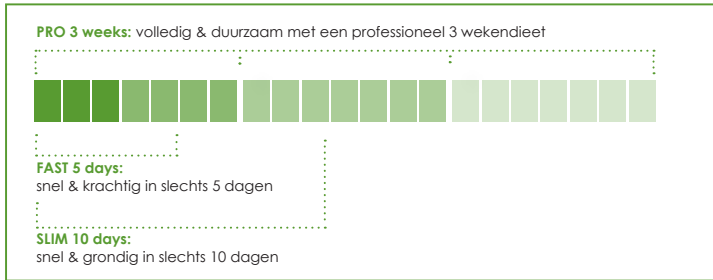
De KINESLIM voordelen:

- **Eenvoudig in gebruik**
- **Lekker & gevarieerd**
- **Breed assortiment**
- **Intensief & snel**
- **Makkelijk vol te houden**

## HOE

Kies zelf uit 3 eenvoudige proteïnerijke diëten:

## DIET CONTROL SYSTEM



## MAKKELIJK VOL TE HOUDEN

Door het ruim assortiment aan zoete en hartige proteïnerijke bereidingen en tussendoortjes, kun je vrij kiezen wat je lekker vindt. Een proteïnedieet hoeft dus niet saai te zijn!



**KINE-BASE:** proteïnerijke maaltijdbasis  
**met Soepen, Omeletten, Pasta's, Shakes, Drinken, Desserten**



**KINE-SNACK:** proteïnerijke snack  
**met Repen, Koekjes, Wafeltjes, Crackers**

Je kan al onze producten en bereidingen terugvinden op de website: [kineslim.com](http://kineslim.com)

## HOOGSTE KWALITEIT

Dankzij een hoogwaardig productieproces en uitgebalanceerde formules garandeert Kineslim je de hoogste kwaliteit volgens het **PURITY+SCIENCE** label. Het geheim zit hem in de **JUISTE** proteïne **MIX HP+ HIGH PROTEIN COMPLEX** (uit melk, soja, ei, alfalfa, erwten) die door hun combinatie optimaal worden opgenomen door het lichaam. Maar ook de hoeveelheid proteïnen is essentieel. Overdosering zorgt voor een slechtere smaak, onderdosering voor een verlies aan doeltreffendheid. Daarom biedt KINESLIM je de **JUISTE DOSERING** aan proteïnen voor maximaal resultaat met behoud van de spiermassa.

Elke KINESLIM maaltijdbasis bevat een uitgebalanceerd vitamine complex. Hierdoor voel je je goed! Door de samenstelling van de producten en de opbouw van de programma's kun je met smaak dit proteïnedieet blijven volgen.

[www.kineslim.com](http://www.kineslim.com)

## GEBRUIKSVOORZORGEN:

Niet te gebruiken als enige voedingsbron. Te gebruiken in het kader van een voedingsdieet waarbij men voldoende drinkt (2L per dag). Niet geschikt voor kinderen, opgroeiende jongeren, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, bejaarden of personen met ernstige gezondheidsproblemen.

## PRODUCT VAN:

OCE BIO  
B. Nijverheidsstraat 96 . 2160 Wommelgem  
NL . Postbus 5085 . 5004 EB Tilburg  
[info@ocebio.com](mailto:info@ocebio.com)

voor een lichaam in balans!



## DIET KINESLIM PROGRAMMA

3 WEKEN	WEEK 1 3 dagen	4 dagen	WEEK 2 7 dagen	WEEK 3 7 dagen
Ontbijt	1 KINE-BASE	1 KINE-BASE 1 melkproduct	1 zetmeelportie 1 melkproduct 1 portie fruit	1 zetmeelportie 1 melkproduct 1 portie fruit
10u	1 melkproduct	1 KINE-BASE	1 KINE-BASE	1 KINE-BASE
Middag	1 KINE-BASE + groenten	1 portie vlees, vis of eieren + groenten	1 portie vlees, vis of eieren + groenten 1 melkproduct	1 portie vlees, vis of eieren + groenten 1 melkproduct 1 zetmeelportie 1 portie fruit
16u	1 KINE-SNACK	1 KINE-SNACK	1 KINE-SNACK	1 KINE-SNACK
Avond	1 KINE-BASE + groenten 1 melkproduct	1 KINE-BASE + groenten 1 melkproduct	1 KINE-BASE + groenten 1 melkproduct	1 portie vlees, vis of eieren + groenten 1 melkproduct

## FOOD KINESLIM VOEDINGSWIJZER

### Dranken:

**Volgende water (minimum 1 glas) drinken bij elke bereiding**, magere sojamelk, thee, koffie zonder suiker. Geen alcohol of softdrinks.

### Groenten:

Alle groenten zijn **onbeperkt** toegestaan: Alle soorten sla, tuinkers, spinazie, champignons, komkommer, andijvie, radijs, augurken, bloemkool, witte kool, willoof, asperge, broccoli, courgette, selder, peterselie,...

- **Matig** (tot 200 g per dag): wortelen, tomaten, prei, soja, paprika, aubergine, raap, knolselder, venkel.  
- **Zeer zuinig** (eerder om op smaak te brengen) **of niet:** erwten, bonen, linzen, olijven, maïs, spruiten, uien, pompoen, kervel, artisjok, rode biet, pijnboompitten, schorseneren.

### Op smaak brengen:

Zout, peper, (verse) kruiden, mosterd, knoflook, bieslook, azijn, citroensap, olijfolie (2 eetlepels per dag), magere bouillon.

### Melkproduct:

Keuze uit:

40 g magere kaas, 1 magere yoghurt, sojajoghurt of platte kaas (ongezoet), 1 glas magere melk, 100 g magere kwark.

### Vlees, Vis, Eieren:

Keuze uit:

- 150 g mager vlees (rundsvlees, kalkoen, kippenwit, varkensvlees, konijn...)  
- 200 g magere vis & zeevruchten (gamalen, scampi's, krab, kreeft, mosselen, oesters, witte vissen...)  
- 2 eieren

### VANAF WEEK 2

#### Zetmeelportie:

Keuze uit: 2 sneden (40 g) volkorenbrood of 100 g bereide zetmeelproducten (30 g onbereid); aardappelen, pasta, rijst, couscous,...

#### Portie (vers) Fruit:

Keuze uit: 1 appel, 1 peer, 2 pruimen, 1 sinaasappel, 2 kiwi's, 1/2 pompelmoes, 2 mandarijnen, 1/2 meloen, 1 portie watermeloen of 150 g aardbeien, frambozen, bosbessen, druiven, kersen, ananas.

## DIET CONTROL SYSTEM

## PRO 3 weeks

## DUURZAAM DIEET

Wanneer je voor een volledig & duurzaam proteïnedieet kiest voor het professionele PRO 3 WEEKS Kineslim dieet in 3 opeenvolgende stappen: **WEEK 1 - 2 - 3**

In **WEEK 1** verhogen we de toevoer van proteïnen en beperken we de inname van vetten en koolhydraten. De proteïnen zorgen voor het behoud van onze spiermassa, waardoor ons lichaam tijdens deze periode optimaal in balans blijft.

In **WEEK 2** verminderen we lichtjes de proteïne-inname en voegen we koolhydraten toe in het dieet. Deze tweede week is een belangrijke overgang naar de volgende **WEEK 3** waarin we de proteïne-inname nogmaals verlagen en de koolhydraten verhogen om zo tot een uitgebalanceerd voedingschema te komen.

Moelijk is het niet, dit schema volstaat om gedurende 3 weken grondig & duurzaam in evenwicht te komen. Bovendien bepaal je zelf welke proteïnebereiding of snack je uit ons assortiment kiest en aanvult met de voedingswijzer van KINESLIM.

## DIET CONTROL SYSTEM

## FAST 5 days

## SNEL & KRACHTIG

Voor of na de feestdagen, vakanties, huwelijk, verjaardagen ... Dit zijn vaak momenten **waarvoor** we er opperbest willen uitzien of **waarna** we na overdaad, ons terug op het juiste spoor willen zetten. FAST 5 DAYS van

KINESLIM biedt hier dé oplossing met een **SNEL en EENVOUDIG** dieet met 3 proteïnebereidingen KINE-BASE per dag als maaltijdbasis aangevuld met de voedingswijzer van KINESLIM & een KINE-SNACK als tussendoortje. Deze eerste 5 dagen uit het 3 weken-dieet zetten je snel op de juiste weg!

Dit dieet is verkrijgbaar in een handig pakket **FAST 5 days + gratis dieetplan.**

## DIET CONTROL SYSTEM

## slim 10 days

## SNEL & GRONDIG

SLIM 10 days is ons slim dieet om op een **snelle en grondige** manier de gewenste resultaten te behalen. Door de grote variatie in smaken kan

je nu smakelijk op dieet. SLIM 10 days zijn de eerste 10 dagen uit ons 3 wekendieet. Aan de hand van ons eenvoudig dieetschema, kan je makkelijk starten en slagen. Geef jezelf een tien om er goed uit te zien!

Dit dieet is verkrijgbaar in een handig pakket **SLIM 10 days + GRATIS dieetplan.**

## DIET CONTROL SYSTEM

## Na het dieet

**TIP 1:** Las wekelijks 1 à 2 Kineslim-dagen in.

**TIP 2:** Snoep verstandig en neem regelmatig een proteïnerijke Kineslim snack.