



**FormaFast**<sup>®</sup>  
*afslanken, en nu jÿ!*

## TOEGESTANE GROENTE

Gebruik alleen de volgende *verse* groentesoorten in de betreffende fases.  
Gebruik bij voorkeur biologische producten.

X-treme			F-active		
<b>Onbeperkt</b>	<b>Max. 400g/dag</b>	<b>Max. 200g/dag</b>	<b>Onbeperkt</b>	<b>Max. 400g/dag</b>	<b>Max. 200g/dag</b>
Andijvie	Asperges	Boerenkool	Andijvie	Boerenkool	Amsoi
Augurken zuur	Aubergine	Gele paprika	Asperges	Gele paprika	Augurken
Broccoli	Bleekselderij	Groene kool	Aubergine	Groene kool	Bamboespruiten
Cantharellen	Bloemkool	Koolrabi	Augurken zuur	Koolrabi	Bieten
Champignons	Chinese kool	Prei	Bleekselderij	Prei	Courgette
Groene sla	Groene paprika	Radijs	Bloemkool	Radijs	Doperwten
Ijsbergsla	Koolraap	Rode kool	Broccoli	Rode kool	Kaisoi
Komkommer	Paksoi	Savooie kool	Cantharellen	Savooie kool	Kappertjes
Kropsla	Pompoen	Snijbiet	Champignons	Snijbiet	Knolselderij
Lolo Biondo	Postelein	Spitskool	Chinese kool	Spitskool	Peultjes
Raapstelen	Rabarber	Tauge	Groene paprika	Tauge	Rode paprika
Rode sla	Snijbonen	Tomaten	Groene sla	Tomaten	Sperziebonen
Rucola sla	Venkel	Tuinbonen	Ijsbergsla	Tuinbonen	Spruitjes
Spinazie	Witlof	Witte kool	Komkommer	Zilveruitjes	Uien
Sterkers		Zilveruitjes	Koolraap		Veldsla
Tuinkers			Kropsla		Wortelen
Zuurkool			Lolo Biondo		
			Paksoi		
			Pompoen		
			Postelein		
			Raapstelen		
			Rabarber		
			Rode sla		
			Rucola sla		
			Snijbonen		
			Spinazie		
			Sterkers		
			Tuinkers		
			Venkel		
			Witlof		
			Zuurkool		
Balance			Dagelijks leven		
Elke soort groente is toegestaan.			Elke soort groente is toegestaan. Mocht u echter enkele dagen voorzichtig willen zijn met het aantal calorieën dat u binnenkrijgt, kijk dan naar de aanbevolen groenten in de lijst bij X-treme. Dat zijn de beste groente om een gezonde levensstijl mee te ondersteunen.		



**FormaFast**<sup>®</sup>  
*afslanken, en nu jü!*

## TOEGESTANE VLEES EN VIS

Gebruik alleen de volgende *verse* vlees- en vissoorten in de betreffende fases.

Gebruik bij voorkeur biologische producten en koop de producten *nooit* gepaneerd!

### X-treme

Vlees en vis is bij X-treme niet toegestaan.

### F-active

#### Vlees

Geit  
Haas  
Kalfsfricandeau  
Kalfslappen mager  
Kalfslever  
Vlees  
Kalfsoester  
Kalfsschenkel  
Kalfsvleesreepjes  
Kalfszwezerik  
Kalkoenfilet  
Kipfilet  
Konijn wild  
Lams nier  
Ossenhaas  
Paardenvlees  
Ree  
Runderbakklappen  
Runderbiefstuk  
Runderlever  
Rundernier  
Runderpoelet  
Runderrollade  
Runderrosbief  
Runderschenkel  
Struisvogel  
Varkensfilet  
Varkensfricandeau  
Varkenshaas  
Varkenshamlappen  
Varkenslever  
Varkensnier  
Varkensoester  
Varkenspoelet

#### Vis & Zeevruchten

Garnalen  
Inktvis  
Jacobsschelpen  
Kabeljauw  
Koolvis  
Krab  
Kreeft  
Mosselen  
Oesters  
Pangasius  
Roodbaars  
Schar  
Schol  
Tilapia  
Tong  
Tonijn  
Tonijn in water (blik)  
Wijting

### Balance

#### Vlees

*Alle vleessoorten uit F-active*

Achterham  
Beenham  
Casselerrrib  
Ham  
Kalfsentrecote  
Kalfshersenen  
Kalfsriblappen  
Kalfsvink  
Kalkoen  
Kip drumstick  
Kippenlever  
Kiprollade  
Runderentrecote  
Runderklapstuk  
Runderlappen  
Runderriblappen  
Runderrookvlees  
Rundertartaar  
Schouderham  
Varkenshaaskarbonade  
Varkensribcarbonade  
Varkensschouderlappen

#### Vis & Zeevruchten

*Alle vissoorten uit F-active*

Ansjovis  
Zalm in water (blik)

### Dagelijks leven

U mag elke soort eten die u wilt, maar zorg voor een goede balans.