

Toegestane pasta, aardappelen en rijst

Tijdens de Lose it fase eet je geen pasta, aardappelen en rijst. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je bij je avondeten één product kiezen uit de lijst van toegestane pasta, aardappelen en rijst. Tijdens de Keep it fase ben je vrij in het kiezen van je avondmaaltijd. We raden wel aan om rekening te houden met de richtlijnen van het FormaFast dieet en jouw energiebehoefte.

Product	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Aardappelpuree	90g	1 opscheplepel	66 kcal
Aardappel*	50g	1 kleine	42 kcal
Zoete aardappel*	65g	1 kleine	61 kcal
Aardappelgratin	50g	1 opscheplepel	49 kcal
Pasta (vezelrijk of volkoren)	50g bereid (20g onbereid)	1 opscheplepel	70 kcal
Couscous	60g bereid (20g onbereid)	1 opscheplepel	75 kcal
Rijst (risotto, meergranen of zilvervlies)	60g bereid (20g onbereid)	1 opscheplepel	80 kcal
Aardappelkroketje	30g	2 stuks	72 kcal
Mini tortilla (volkoren)	25g	1 stuk	80 kcal
Taco	20g	2 stuks	51 kcal