

Diako Maaltijden

Culinair Afvallen





Index

Gezond eten en licht leven met het afslankprogramma van Diako.....	3
Het afslankprogramma van Diako.....	5
Veelgestelde vragen en waardevolle tips.....	6
Interview met professor Stern.....	8
Ervaring van Marleen.....	10
Drie ontslakkingsdagen.....	11
Weekmenu 1: Landenspecialiteiten.....	12
Weekmenu 2: Balance High Protein - Low Fat.....	14
Weekmenu 3: Energiekick.....	16
Weekmenu 4: Goed Gevoel.....	18
Weekmenu 5: Groentetuin met veel vis.....	20
Weekmenu 6: Groene keuken.....	22
Prijslijst afslankprogramma's Diako.....	24
Het ruime assortiment van Diako.....	25
Overzicht tussendoortjes.....	26
Overzicht supplementen.....	28
Overzicht theeën en drinks.....	29
Overzicht van de single vleesmaaltijden.....	31
Overzicht van de single gevogelte maaltijden.....	34
Overzicht van de single vis maaltijden.....	36
Overzicht van de single groene maaltijden.....	37
Overzicht van de single desserts.....	39

Diako BV | Fazantenkamp 299 | 3607 CN | Maarssen | Nederland
Nederland: www.dieetmaaltijd.nl | info@dieetmaaltijd.nl | +31 (0)346 262 497
België: www.dieetmaaltijd.be | info@dieetmaaltijd.be

Gezond eten en licht leven met het afslankprogramma van Diako!

Veel mensen hebben het voornemen om af te vallen en/of gezonder te gaan eten. In de praktijk komt meestal weinig terecht van dit goede voornemen. We eten te zoet, te vet en te éénzijdig.

Diako heeft een modern afslankprogramma ontwikkeld, waarbij u iedere dag een gezonde en verantwoorde maaltijd op tafel krijgt. Een evenwichtige maaltijd, vegetarisch of met vlees of vis. Iedere dag een andere maaltijd, dus verveling is uitgesloten.

Alles wat u op één dag nodig hebt, wordt bij u thuisbezorgd; ontbijt, tussendoortjes, lunch (warm of koud) en het diner. Makkelijker kan het niet. Verdeeld over de dag krijgt u in totaal maximaal 1100 calorieën. U hoeft dus geen calorieën meer te tellen en geen ingewikkelde recepten meer te maken.

U hoeft zelfs niet meer naar de supermarkt om boodschappen te doen en toch valt u 1 tot 2 kilo per week af!

Al onze menu's zijn van kwalitatief hoogwaardige producten bereid. Deze zorgvuldige bereidingswijze garandeert een constante kwaliteit van de menu's. Ieder dagmenu voldoet aan alle wetenschappelijke voedingseisen en is van verse producten bereid, zonder smaakversterkers en zonder conserveringsmiddelen.

Het afslankprogramma van Diako is geschikt voor iedereen die op een makkelijke manier af wil slanken of om gezondheidsredenen op zijn of haar voeding moet letten.

Het afslankprogramma is ook geschikt voor diabetici, mensen met hart- en vaatziekten of mensen met een verhoogd cholesterolgehalte. De weekmenu's van Diako bieden iedere dag gezonde en verantwoorde voeding.

Ook voor iedereen die gewoon een keertje geen tijd of zin heeft om te koken zijn er meer dan honderd verschillende maaltijden.

Uiteraard kunt u ons ook voor al uw andere vragen telefonisch bereiken op telefoonnummer: +31 (0)346 262 497



Hoe werkt het?

Maaltijden

Alle maaltijden en tussendoortjes zijn per dag en per portie verpakt. Aan de kleur van de stickers herkent u gemakkelijk de volgorde van uw weekprogramma.

Zo weet u zeker dat u zich aan de juiste dagindeling houdt en dat het resultaat niet op zich laat wachten.

Bij de maaltijden van Diako hoeft u alleen het zakje 15 tot 20 minuten te verwarmen in zacht kokend water. Om uw maaltijd in de magnetron te verwarmen, verwijdert u het kookzakje of prikt u er enkele gaatjes in. Na 4 tot 5 minuten in de magnetron (600 Watt) hebt u uw warme maaltijd op tafel staan.



Netjes ingepakt en thuisbezorgd

De warme lunch en het diner worden diepgevroren in een koelbox bij u thuisbezorgd. Wanneer u de pakketten direct na ontvangst in de vriezer plaatst, blijven ze vers en zijn ze lang houdbaar. Voor drie weekprogramma's hebt u circa vijftig liter vriesruimte nodig. Hebt u weinig plek in uw vriesvak? Dan kunt u de menu's nog enkele dagen in de koelkast bewaren.

Het ontbijt, de koude lunch en de tussendoortjes worden in vouwdozen geleverd, die u gemakkelijk in uw voorraadkast kunt bewaren. De zuivelproducten worden in de koelkast bewaart!

Het afslankprogramma van Diako

Een typische Diako-dag bestaat uit:



Eerste ontbijt

Een high-proteïne koffie- of vanilledrank die wordt gemixt met 250 ml magere melk of water.



Tweede ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood of twee knäckebröd met bijvoorbeeld kaas, salade of sandwichespread.



Lunch

Voor de lunch hebt u de keuze uit een warme maaltijd of een koude lunch van bijvoorbeeld 2 sneetjes volkorenbrood met diverse soorten beleg.



Tussendoortje

Bijvoorbeeld een reep, popcorn of gummibeertjes.



Diner

Een warme maaltijd bestaat uit een lekkere schotel van vlees, vis of vegetarisch met verschillende soorten groenten, pasta, noedels, rijst en aardappels.

Veel gestelde vragen en handige tips

Kunnen de maaltijden van één dag onderling verwisseld worden?

Uiteraard kunt u de maaltijden over de dag verdelen en zelf bepalen wanneer u van het tussendoortje geniet. Het is echter wel aan te raden om alle maaltijden en tussendoortjes van één dag ook op één dag te nuttigen. Het is dus niet de bedoeling om uit de verschillende maaltijden van het weekprogramma uw eigen dagprogramma samen te stellen.

Een programma bestaat uit zes dagen. Wat eet ik de zevende dag?

De zevende dag bent u vrij om u eigen maaltijden samen te stellen. Wilt u op de zevende dag uw programma voortzetten, dan begint u gewoon met de eerste dag van het volgende weekprogramma.

Uitgenodigd voor een etentje, wat nu?

Geen probleem; elk weekprogramma bestaat uit zes dagen. De zevende dag kunt u zelf invullen. Het is ook mogelijk om op een dag dat u 's avonds uit eten gaat 's ochtends gewoon het eerste en het tweede ontbijt te eten.

's Middags eet u dan gewoon de lunch en wanneer u daar zin in hebt neemt u het tussendoortje. Het diner bewaart u bijvoorbeeld voor de zevende dag van het weekprogramma.

Ik heb nog honger? Mag ik nog iets eten?

Hebt u tijdens één van de programmadagen al uw maaltijden op en hebt u nog steeds trek? Dan mag u zonder slecht geweten een stuk fruit, een kom yoghurt of wat sla nemen.



Wat mag ik drinken?

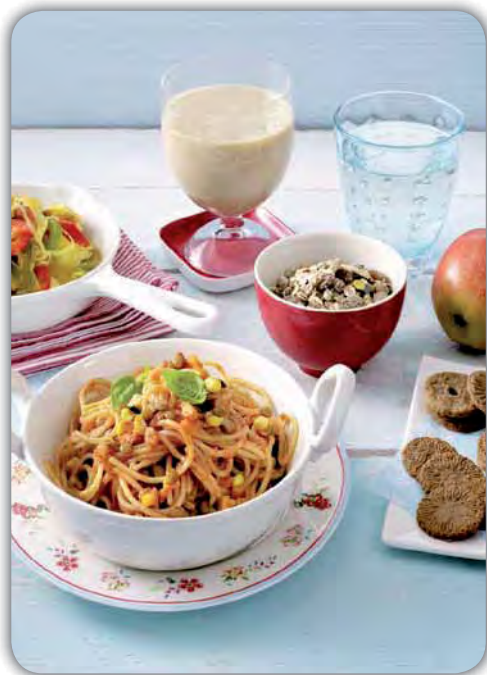
Per dag drinkt u minstens 1,5 tot 2 liter vocht, u kunt kiezen uit: water, koffie en thee zonder suiker, of onze vitaminedcocktail.

Zijn de maaltijden ook geschikt voor kinderen?

Alle maaltijden zijn geschikt voor kinderen. Van de maaltijden waar een smile bij staat is gebleken dat deze zeer in de smaak vallen bij kinderen. 😄

Wat kan ik nog meer doen?

Uw succes wordt nog sneller zichtbaar als u dagelijks iets meer beweging in uw dagprogramma brengt. Neem bijvoorbeeld wat vaker de trap of laat de auto eens staan. Ook een flinke wandeling tijdens de lunchpauze of na werktijd is goed voor uw lichaam en geest. Zoek een sport waar u plezier aan beleeft of schrijf u in voor een fitnesscursus.



Uitleg van het totaaloverzicht

Onder iedere dagmenu vind u een tabel met een overzicht van de voedingswaarden van die dag, hierin staan de volgende afkortingen.

KJ	Kilo Joule
Kcal	Kilo calorieën
Eiw	Eiwitten
Kh	Koolhydraten
Vet	Vet
Chol.	Cholesterol
Ca	Calcium
BE.	Broodeenheid
VeZ.	Voedingsvezels



Interview

Het Diako programma helpt u op weg naar een droomfiguur en verzorgt het lichaam bovendien met de dagelijks benodigde hoeveelheid aan vitamines, mineralen en sporenelementen.

Diako maakt het afvallen makkelijker, het vergroot het welzijn en zelfs uw algehele gezondheid wordt bevordert.

Dat mensen, die de Diako-programma's gebruiken afvallen, dat was voor Professor Udo Stern (47), geneeskundige en voedingsadviseur, altijd al duidelijk.

"Een beperkte inname van calorieën in combinatie met voldoende beweging leidt altijd binnen een bepaalde tijd tot gewicht-verlies." De vraag, die Prof. Stern zichzelf afvroeg was echter of alleen de kilo's verdwijnen of dat ook de stofwisseling van het lichaam veranderd. Daarom onderzocht hij van een aantal patiënten het cholesterolgehalte van het bloed, met een verbazingwekkend positief resultaat:

Diako: Prof. Stern, hoe kwam u op het idee te onderzoeken welke invloed het voedingsprogramma van Diako heeft op de stofwisseling en dus ook op de algehele gezondheid?

Prof. Stern: Ik heb een patiënte in mijn praktijk, die ik een hele tijd niet had gezien en die in de tussentijd met behulp van Diako enorm afgevallen was. Ik herkende deze vrouw bijna niet meer terug en ik vroeg mij af hoe het nu met haar gezondheid zou gaan.

Diako: En toen?

Prof. Stern: Ik heb in mijn praktijk regelmatig mensen met overgewicht Diako aanbevolen. Een aantal van deze patiënten heb ik gevraagd of ik hun bloedwaardes drie weken voor en na het dieet mocht onderzoeken. Er wilden 17 patiënten meewerken aan dit onderzoek. Daarmee kan men geen kwantitatief geoorloofde uitspraak doen, maar een tendens is hiervan wel af te leiden.

Diako: En wat was deze tendens?

Prof. Stern: Alle patiënten zijn gezonder omdat bij deze patiënten het risico op hart- en vaatziekten was verlaagd.

Diako: Hoe heeft u dit geconstateerd?

Prof. Stern: Ik heb voor en na het Diako programma het cholesterolgehalte in het bloed gemeten. Vervolgens heb ik de LDL-waarde en de HDL-waarde bepaald. De verhouding tussen de LDL- en HDL-waarde geldt als de indicator voor een mogelijk risico op hart- en vaatziekten. Is deze verhouding na het volgen van het dieet kleiner dan ervoor, dan kan men ervan uitgaan, dat de gezondheidstoestand van de patiënt duidelijk is verbeterd.

Diako: Interessant om te horen, vooral als men bedenkt, dat onderzoek naar mensen die veel fastfood eten precies het tegenovergestelde resultaat laat zien. Wat aantoon, dat het cholesterolgehalte door verkeerde voeding ook duidelijk slechter kan worden.

Prof. Stern: Dit is één van de redenen waarom ik wilde vaststellen, dat door een evenwichtige voeding, zoals Diako deze aanbiedt, ook het cholesterolgehalte positief veranderd kan worden.

Diako: Waarom adviseert u uw patiënten die af willen vallen juist het Diako programma?

Prof. Stern: Het is een goed afgestemd programma, dat makkelijk vol te houden is. Diako is ook geschikt voor werkende mensen, die weinig tijd hebben voor de boodschappen en geen calorieën willen tellen.

De samenstelling van de Diako maaltijden zijn uitstekend, ze bevatten voldoende vitamines en mineralen, daarnaast biedt Diako caloriearme multivitamine drinks aan, zodat geen tekort ontstaat.

Desalniettemin adviseer ik Diako niet alleen aan mensen die willen afvallen.

De programma's van Diako zijn ook uitermate geschikt voor diabetici. Een patiënte van mij kon met behulp van het Diako programma tot nu toe het spuiten van insuline vermijden. Dit werkt zeker niet altijd, maar goede uitgebalanceerde voeding helpt zeker.

**“een goed
afgestemd programma,
dat makkelijk vol te houden is.”**

www.dieetmaaltijd.nl



Ervaringen

Ik ben begonnen met de 3 dagen ontslakken, men waarschuwde dat het best zwaar kon worden maar niets van dit alles, het viel juist erg mee. Daarna begon ik met het Tina Dieet, makkelijk te bereiden en bovendien zeer smakelijk, niet meer nadenken over wat je nu weer moet eten maar heel eenvoudig het handige boekje volgen.

Inmiddels heb ik al de weekprogramma's uitgeprobeerd en mijn voorkeur gaat uit naar de Groentetuin met veel vis. Vooral de Baarsfilet in mosterdsaus is en blijft de topper. Het resultaat is dat ik in 8 weken, 10kg ben afgevallen en ik ga nog even door.

Men vraagt zich af op het werk hoe ik het toch kan volhouden maar het is juist zeer eenvoudig. De begeleiding steunt je en je kunt ze altijd op werkdagen bellen mochten er vragen zijn.

Ik ga na het behalen van mijn streefgewicht bij Diako nog maaltijden apart bestellen en vooral de High Proteïne koffiedrink wil ik in de morgen niet missen, deze shake is een vast onderdeel in elk 6-daagse dieet.

Makkelijk en het idee dat je voor langere tijd het juiste eten in huis hebt, geeft rust bij het lijnen. Geen verleidingen meer in de supermarkt ect. De 7e dag mag je overigens eten wat je wilt, hier heb ik me niet aan gehouden, ik bleef en blijf heel strak het dieetprogramma volgen.

Marleen Palmen

**Diako is echt
een uitkomst voor mij
makkelijker
kan niet!**



Drie ontslakkings- dagen

In drie dagen een zuiver lichaam. Compleet 3 daags afslankprogramma €32,90

Al onze weekprogramma's beginnen met het ontslakken van het lichaam. Overtollige afvalstoffen worden tijdens deze dagen uit het lichaam gespoeld en ook de stofwisseling wordt geactiveerd. Tijdens de ontslakkingsdagen eet u zo'n 700 tot 800 calorieën per dag. Daarom is het tijdens deze dagen beter om geen zwaar werk te doen of om intensief te sporten.

Hoewel deze eerste drie dagen veel discipline van u vragen, wordt het na deze drie dagen gemakkelijker om de weekprogramma's te volgen en het resultaat wordt veel effectiever. Door het volgen van het ontslakkingsprogramma zult u in de eerste week meer afvallen!

Dag 1

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Choco-kaneelcrackers
(30% proteïne)

Zuurkool (1 zakje)
Ananassap (330 ml)

Zuurkool met aardappelen
(1 zakje)

Dag 2

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Ananassap
(330 ml)

Botergroenten (2 zakjes)

Groentesoep (1 zakje)
High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Dag 3

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Ananassap
(330 ml)

Groente rijstpannetje met kip
(1 zakje)

Groente rijstpannetje
(1 zakje)



KJ 3278
Kcal 779
Eiw 42 g
Kh 112 g

Vet 16 g
Chol.17 mg
Ca 780 mg
BE 9,3



KJ 3534
Kcal 839
Eiw 59 g
Kh 122 g

Vet 12 g
Chol.28 mg
Ca 1028 mg
BE 10,2



KJ 3484
Kcal 827
Eiw 46 g
Kh 125 g

Vet 16 g
Chol.46 mg
Ca 567 mg
BE 10,4

** Voor dit programma hebt u 1,0 liter magere melk of water nodig.

Geniet elke dag van 's ochtends tot 's avonds van onze Chinese Meishan thee.



Compleet 6 daags afslankprogramma € 84,90

Alleen dieetmaaltijden (lunch & diner) € 56,90

1e ontbijt

Dag 1

High-proteïne koffiedrink mixen met 250ml magere melk** (58% proteïne)

2e ontbijt

2 knäckebröd met hartige sandwichcrème

lunch

Groentenstoofpotje met tarwegras (1 zakje) 1 appel*

tussen door

Chocolade-Cranberryreep (34% proteïne)

diner

Runderreepjes in delicate roomsaus met gemengde groenten (2 zakjes)

Dag 2

High-proteïne vanilledrink mixen met 250ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met lichte roomkaas en jam

Gnocchi Gorgonzola (1 zakje)

Karamelreep (27% proteïne)

Geroosterd varkensvlees met gekookte aardappelen en rode bieten (3 zakjes)

Dag 3

High-proteïne koffiedrink mixen met 250ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met lekkere smeerkaas

Koolstoofpot met rundergehaktballen (1 zakje)

Guarana-choco energiesnack (31% proteïne)

Runderstoofvlees met aardappelknodels (2 zakjes)



totaal

KJ 4316
Kcal 1030
Eiw 73 g
Kh 108 g

Vet 32 g
Chol.130 mg
Ca 995 mg
BE 10,0

KJ 4877
Kcal 1161
Eiw 71 g
Kh 140 g

Vet 35 g
Chol.80 mg
Ca 890 mg
BE 11,6

KJ 4314
Kcal 1026
Eiw 65 g
Kh 116 g

Vet 31 g
Chol. 78 mg
Ca 760 mg
BE 9,7

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

lunch

2 Meergranen knäckebröd met heerlijke roomkaas

2 sneetjes volkorenbrood met Mediterrane vissalade

2 knäckebröd met kaasstick Chocolademelk

totaal

KJ 4296
Kcal 1023
Eiw 71 g
Kh 106 g

Vet 33 g
Chol. 109 mg
Ca 933 mg
BE 8,8

KJ 4910
Kcal 1167
Eiw 76 g
Kh 133 g

Vet 35 g
Chol.107 mg
Ca 1105 mg
BE 11,1

KJ 4582
Kcal 1089
Eiw 76 g
Kh 116 g

Vet 34 g
Chol.58 mg
Ca 1353 mg
BE 9,7

* Is als vitaminedrink bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,5 liter magere melk of water nodig.

Landenspecialiteiten programma 1

Dag 4

High-proteïne vanilledrink mixen met 250ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met kip-leverworst
1 tomaat*

Noedels met groenten in kaassaus (1 zakje)

Choco-kaneel crackers (30% proteïne)

Kippenfricassee met groentenrijst (2 zakjes)



KJ 4372 | Vet 34 g
Kcal 1042 | Chol. 70 mg
Eiw 69 g | Ca 900 mg
Kh 111 g | BE 9,3

Dag 5

High-proteïne vanilledrink mixen met 250ml magere melk** (58% proteïne)

Kaas-Bieslook
Wasa sandwich

Rijst-groente stoofpot met kip (1 zakje)

Zoete popcorn

Runderreepjes-stoofpotje met macaroni (2 zakjes)



KJ 4323 | Vet 29 g
Kcal 1025 | Chol. 124 mg
Eiw 66 g | Ca 580 mg
Kh 124 g | BE 10,3

Dag 6

High-proteïne koffiedrink mixen met 250ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met tomaat-paprika sandwichcrème

Tortellini in daslooksaus (1 zakje)

Chocolade-Cranberryreep (34% Proteïne)

Runderborst met spinazie à la creme met gekookte aardappelen (2 zakjes)



KJ 4448 | Vet 34 g
Kcal 1062 | Chol. 113 mg
Eiw 69 g | Ca 809 mg
Kh 116 g | BE 9,7

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

Special power muesli mixen met yoghurt
1 appel*

KJ 4546 | Vet 32 g
Kcal 1082 | Chol. 70 mg
Eiw 72 g | Ca 956 mg
Kh 124 g | BE 10,4

2 sneetjes volkorenbrood met frisse roomkaas,
Guerana-choco energiesnacks

KJ 4810 | Vet 36 g
Kcal 1142 | Chol. 83 mg
Eiw 70 g | Ca 648 mg
Kh 135 g | BE 11,3

2 sneetjes volkorenbrood met kip-leverworst
Choco-kaneel crackers

KJ 4728 | Vet 34 g
Kcal 1128 | Chol. 108 mg
Eiw 79 g | Ca 910 mg
Kh 124 g | BE 10,1

* Is als vitaminecocktail bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,5 liter magere melk of water nodig.



Compleet 6 daags afslankprogramma €78,90

Alleen dieetmaaltijden (lunch & diner) €54,90

Dag 1

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

Special power muesli mixen met 100 ml magere melk**

Aziatisch groetepannetje met kip (1 zakje)
Latte macchiato reep

Choco kaneel crackers (30% proteïne)

Spaghetti Bolognese met linzen (1 zakje)

Dag 2

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met cottagecheese

Tomaten-mozzarella soep (1 zakje) Vruchtenyoghurt

Abrikozen-vruchtenreep (8% proteïne)

Visragout mediterrane groenten en rijst (2 zakjes)

Dag 3

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

Kaas-bieslook sandwich

Farfalle Pomodore met cherrytomaten en broccoli (1 zakje)

Vruchtenyoghurt

Kip Napoli met penne (2 zakjes)

1e ontbijt

2e ontbijt

lunch

tussen door

diner

totaal

lunch

totaal



KJ 4500
Kcal 1068
Eiw 72 g
Kh 139 g

Vet 23 g
Chol. 67 mg
Ca 1020 mg
BE 11,6

KJ 4508
Kcal 1073
Eiw 81 g
Kh 121 g

Vet 27 g
Chol. 98 mg
Ca 893 mg
BE 10,8

KJ 4350
Kcal 1032
Eiw 67 g
Kh 127 g

Vet 28 g
Chol. 83 mg
Ca 817 mg
BE 10,6

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met kip-leverworst
Chocolademelk

Sandwich met kaas en bieslook.
Choc/Vanille pudding

2 sneetjes volkorenbrood met tomaten paprika sandwichcreme.
Vruchtenyoghurt

KJ 4425
Kcal 1051
Eiw 66 g
Kh 137 g

Vet 25 g
Chol. 92 mg
Ca 1095 mg
BE 11,4

KJ 4728
Kcal 1124
Eiw 79 g
Kh 126 g

Vet 32 g
Chol. 114 mg
Ca 766 mg
BE 10,5

KJ 4407
Kcal 1046
Eiw 67 g
Kh 130 g

Vet 28 g
Chol. 72 mg
Ca 868 mg
BE 10,8

* Is als vitaminedrink bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,6 liter magere melk of water nodig.

Balance High Protein-Low Fat programma 2

Dag 4

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met roomkaas, 1 appel*

Erwten groentepannetje (1 zakje)

Chocolademelk

Macaroni Rataoille met rundvlees (1 zakje)



KJ 4254
Kcal 1014
Eiw 63 g
Kh 122 g

Vet 28 g
Chol.94 mg
Ca 956 mg
BE 10,2

Dag 5

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met kip-leverworst

Gebonden groentecurry (1 zakje)

Choco-pompoenpittenreep (20% proteïne)

Kalkoensteak in appel-marsala saus met aardappel (2 zakjes)



KJ 4572
Kcal 1089
Eiw 68 g
Kh 130 g

Vet 32 g
Chol.121 mg
Ca 656 mg
BE 10,9

Dag 6

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met hartige sandwich-crème

Rundergehakt steak 'Bon a parte' met bruine bonen (1 zakje)

Abrikozen vruchtenreep

Groentepannetje met Kip en Tortellini (1 zakje) Gummibeertjes



KJ 4564
Kcal 1085
Eiw 73 g
Kh 127 g

Vet 30 g
Chol.207 mg
Ca 918 mg
BE 10,6

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met kruidenpate, 1 tomaat*

KJ 4281
Kcal 1019
Eiw 65 g
Kh 129 g

Vet 26 g
Chol.80 mg
Ca 904 mg
BE 10,7

2 sneetjes volkorenbrood met kruidenroomkaas, Gummibeertjes met L-Carnitine

KJ 4557
Kcal 1115
Eiw 68 g
Kh 130 g

Vet 32 g
Chol.121 mg
Ca 635 mg
BE 10,8

2 sneetjes volkorenbrood met mediterrane vissalade

KJ 4651
Kcal 1104
Eiw 70 g
Kh 131 g

Vet 31 g
Chol.179 mg
Ca 1097 mg
BE 11,0

* Is als vitaminecocktail bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,6 liter magere melk of water nodig.

Compleet 6 daags afslankprogramma €79,90

Alleen dieetmaaltijden (lunch & diner) €52,50

Dag 1

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood
met kruidenpaté, 1 tomaat*

Wortel-Savooi stoofpotje
met gehaktballen (1 zakje)

Popcorn met vruchtensuiker

Rundvlees 'Genève met
polenta schijven (2 zakjes)

Dag 2

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met kaas

Noedelpannetje 'Tascanà'
(1 zakje)

Latte macchiato reep
(16% proteïne)

Kipfilet in curryroomsaus met
zilvervliesrijst (2 zakjes)

Dag 3

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met kaas

Saksische kwarkkoeken met
mango-ananas compote
(1 zakje)

Choco - pompoenpittenreep
(20% proteïne)

Braadvlees met gegrilde
groenten en penne (2 zakjes)



KJ 4723 | Vet 35 g
Kcal 1126 | Chol.152 mg
Eiw 69 g | Ca 762 mg
Kh 109 g | BE 9,1



KJ 4510 | Vet 32 g
Kcal 1076 | Chol.88 mg
Eiw 66 g | Ca 999 mg
Kh 127 g | BE 10,5



KJ 4459 | Vet 30 g
Kcal 1059 | Chol.52 mg
Eiw 69 g | Ca 952 mg
Kh 124 g | BE 10,3

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood
met Mediterrane vissalade

2 sneetjes volkorenbrood met
tomaat-paprika sandwich-
crème, Vruchtenyoghurt

2 knäckebröd met luchtige
roomkaas en honing
1 appel *

KJ 4862 | Vet 33 g
Kcal 1155 | Chol.146 mg
Eiw 74 g | Ca 1003 mg
Kh 122 g | BE 10,2

KJ 4734 | Vet 35 g
Kcal 1129 | Chol.68 mg
Eiw 69 g | Ca 1093 mg
Kh 135 g | BE 11,2

KJ 4525 | Vet 31 g
Kcal 1078 | Chol.37 mg
Eiw 66 g | Ca 920 mg
Kh 131 g | BE 10,9

* Is als vitaminecocktail bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,5 liter magere melk of water nodig.

Dag 4

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met Camembert

Daslook-rigatoni met kipfilet (1 zakje)

Vruchtenyoghurt

Kalfsvlees-hamburger met koolrabi en aardappelpuree (2 zakjes)



KJ 4318 | Vet 34 g
Kcal 1028 | Chol.116 mg
Eiw 66 g | Ca 647 mg
Kh 110 g | BE 9,2

Dag 5

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met Mediterrane vissalade

Wortelstoofpotje (1 zakje)

Vruchtenyoghurt

Varkensvlees "Rialto" met groentenrijst (2 zakjes)



KJ 4395 | Vet 33 g
Kcal 1046 | Chol.97 mg
Eiw 74 g | Ca 964 mg
Kh 113 g | BE 9,4

Dag 6

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

Special power muesli mixen met yoghurt

Penne "Napoli" (1 zakje)

Karamelreep (27% proteïne)

Rosbief met mierikswortelsaus en groenten met gekookte aardappelen (2 zakjes)



KJ 4549 | Vet 31 g
Kcal 1083 | Chol.69 mg
Eiw 66 g | Ca 895 mg
Kh 133 g | BE 11,1

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met frisse roomkaas
Guarana-choco energiesnack

KJ 4511 | Vet 35 g
Kcal 1075 | Chol.80 mg
Eiw 66 g | Ca 803 mg
Kh 114 g | BE 9,5

2 sneetjes volkorenbrood met gevogelte-sandwichcrème
Gummibeertjes met L-Carnitin

KJ 4638 | Vet 34 g
Kcal 1103 | Chol.99 mg
Eiw 74 g | Ca 927 mg
Kh 124 g | BE 10,3

2 sneetjes volkorenbrood met kip-leverworst
Vruchtenyoghurt

KJ 4726 | Vet 36 g
Kcal 1127 | Chol.125 mg
Eiw 69 g | Ca 976 mg
Kh 129 g | BE 10,8

* Is als vitaminedrank bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,5 liter magere melk of water nodig.

Compleet 6 daags afslankprogramma € 82,90

Alleen dieetmaaltijden (lunch & diner) € 56,90

1e ontbijt

2e ontbijt

lunch

tussen
door

diner

totaal

lunch

totaal

Dag 1

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met
tomaat-paprika sandwichcrème

Bloemkool-Broccolisoup
(1 zakje) 1 appel*

Abrikozen-vruchtenreep

Pepergoulash met penne
(2 zakjes)



KJ 4498 Vet 26 g
Kcal 1070 Chol.76 mg
Eiw 65 g Ca 849 mg
Kh 142 g BE 11,8

Dag 2

High-proteïne koffiedrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met
smeerkaas

Bloemkool-aardappel-rösti
met gemengde groenten in
kruidensaus (2 zakjes)

Guarana-choco energiesnack
(31% proteïne)

Rundvlees "Teriyaki" met
basmatirijst (2 zakjes)



KJ 4288 Vet 24 g
Kcal 1017 Chol.94 mg
Eiw 66 g Ca 767 mg
Kh 129 g BE 10,8

Dag 3

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood
met frisse roomkaas

Linzen in mosterd-roomsaus
(1 zakje)

Choco-kaneel crackers
(31% proteïne)

Visduet in dillesaus met
groentenrijst (2 zakjes)



KJ 4248 Vet 32 g
Kcal 1014 Chol.133 mg
Eiw 72 g Ca 904 mg
Kh 104 g BE 8,7

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood
met gevogelteworst
Vruchtenyoghurt

Meergranen knäckebröd
met kaasstick

2 sneetjes volkorenbrood
met kip-leverworst
1 tomaat*

KJ 4789 Vet 26 g
Kcal 1137 Chol.100 mg
Eiw 71 g Ca 852 mg
Kh 156 g BE 13

KJ 4465 Vet 29 g
Kcal 1057 Chol.93 mg
Eiw 74 g Ca 1118 mg
Kh 124 g BE 10,3

KJ 4264 Vet 32 g
Kcal 1017 Chol.158 mg
Eiw 70 g Ca 910 mg
Kh 110 g BE 9,2

* Is als vitaminedrink bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,5 liter magere melk of water nodig.

Dag 4

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met kip-leverworst
1 tomaat*

Aardappelgoulash met rundvlees (1 zakje)
Gummibeertjes met L-Carnitine

Vruchtenyoghurt

Spirellies á la Romana (1 zakje)



KJ 4298 | Vet 29 g
Kcal 1025 | Chol.145 mg
Eiw 68 g | Ca 923 mg
Kh 119 g | BE 9,9

Dag 5

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met Goudse smeerkaas

Rigatoni in paprika kappertjessaus (1 zakje)

Karamelreep (27% proteïne)

Stoofpotje "Italia" met zilvervliesrijst (2 zakjes)



KJ 4349 | Vet 27 g
Kcal 1035 | Chol.55 mg
Eiw 65 g | Ca 1017 mg
Kh 130 g | BE 10,8

Dag 6

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met luchtige roomkaas en honing

Kippensoep (1 zakje)
1 appel*

Chocolade-cranberryreep (34% proteïne)

Kalkoengehaktballen met Italiaanse groenten (2 zakjes)



KJ 4695 | Vet 35 g
Kcal 1131 | Chol.77 mg
Eiw 68 g | Ca 838 mg
Kh 136 g | BE 11,4

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met Mediterrane vissalade

2 sneetjes volkorenbrood met hartige sandwichcrème

2 sneetjes volkorenbrood met gevogelteworst
Gummibeertjes met L-Carnitine

KJ 4522 | Vet 34 g
Kcal 1075 | Chol.132 mg
Eiw 66 g | Ca 1117 mg
Kh 118 g | BE 9,8

KJ 4407 | Vet 33 g
Kcal 1050 | Chol.96 mg
Eiw 66 g | Ca 1106 mg
Kh 118 g | BE 9,8

KJ 4783 | Vet 35 g
Kcal 1151 | Chol.55 mg
Eiw 69 g | Ca 707 mg
Kh 141 g | BE 11,6

* Is als vitaminecocktail bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,5 liter magere melk of water nodig.

Compleet 6 daags afslankprogramma €76,90

Alleen dieetmaaltijden (lunch & diner) €49,90

Dag 1

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Special power muesli mixen
met 100 ml magere melk**

Vegetarisch
aardappelpannetje (1 zakje)

Choco-pompoenpittenreep
(20% proteïne)

Schelvis in daslooksaus met
zilervliesrijst (2 zakjes)



KJ 4226 | Vet 27 g
Kcal 1008 | Chol.57 mg
Eiw 65 g | Ca 730 mg
Kh 125 g | BE 10,4

Dag 2

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met
Le parfait sandwichcrème

Spaghetti met pesto,
doperwten en paprika (1 zakje)

Choco-kaneel crackers
(30% proteïne)

Mix van groenten in kaassaus
(1 zakje) Chocolademelk



KJ 4606 | Vet 31 g
Kcal 1096 | Chol.79 mg
Eiw 69 g | Ca 1408 mg
Kh 135 g | BE 11,2

Dag 3

High-proteïne koffiedrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met
kruidenroomkaas

Aardappelsoep (1zakje)
2 beschuiten

Guarana-choco energiesnack
(31% proteïne)

Baarsfilet in mosterdroomsaus
met gekookte aardappelen
(2 zakjes)



KJ 4401 | Vet 33 g
Kcal 1051 | Chol.114 mg
Eiw 64 g | Ca 791 mg
Kh 121 g | BE 10,1

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met
roomkaas
1 appel*

KJ 4195 | Vet 24 g
Kcal 1002 | Chol.57 mg
Eiw 67 g | Ca 838 mg
Kh 128 g | BE 10,7

2 sneetjes volkorenbrood met
Mediterrane vissalade

KJ 4600 | Vet 35 g
Kcal 1094 | Chol.86 mg
Eiw 73 g | Ca 1562 mg
Kh 119 g | BE 9,9

2 sneetjes volkorenbrood met
tomaat-paprika sandwichcrème
Latte-macciato reep

KJ 4537 | Vet 32 g
Kcal 1083 | Chol.84 mg
Eiw 69 g | Ca 907 mg
Kh 127 g | BE 10,6

* Is als vitaminedrink bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,8 liter magere melk of water nodig.

Groentetuin met veel vis programma 5

Dag 4

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met Mediterrane vissalade

Parpadelle "Tonno" Noedels met tonijn en courgette (1 zakje)

2 knöckebröd met Goudse smeerkaas

Spaghetti met rivierkreeftjes (1 zakje)



KJ 4550
Kcal 1081
Eiw 69 g
Kh 124 g

Vet 34 g
Chol.127 mg
Ca 1047 mg
BE 10,3

Dag 5

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

Special power muesli mixen met 100 ml magere melk**

Mix chilibonen met paprika, wortel en champignons (1 zakje) Pudding

Chocolade-cranberryreep (34% proteïne)

Spaghetti met olijven in kaasroomsaus (1 duo zakje)



KJ 4715
Kcal 1124
Eiw 70 g
Kh 138 g

Vet 34 g
Chol.102 mg
Ca 1137 mg
BE 11,5

Dag 6

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met kruidenkaas

Erwtensoepp (1 zakje)

Karamelreep (27% proteïne)

Kabeljauwfilet met bechamel-aardappelen (2 zakjes) Chocolademelk



KJ 4338
Kcal 1036
Eiw 65 g
Kh 118 g

Vet 33 g
Chol.75 mg
Ca 1057 mg
BE 9,9

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met roomkaas
1 appel*

KJ 4788
Kcal 1140
Eiw 70 g
Kh 134 g

Vet 35 g
Chol.132 mg
Ca 1080 mg
BE 11,2

2 knöckebröd met frisse roomkaas

KJ 4815
Kcal 1148
Eiw 85 g
Kh 118 g

Vet 36 g
Chol.91 mg
Ca 981 mg
BE 9,8

2 knöckebröd met 1 kaassnack
Vanillepudding met chocoladesaus

KJ 4630
Kcal 1103
Eiw 68 g
Kh 126 g

Vet 35 g
Chol.100 mg
Ca 1047 mg
BE 10,5

* Is als vitaminecocktail bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 1,8 liter magere melk of water nodig.

Compleet 6 daags afslankprogramma € 69,90

Alleen dieetmaaltijden (lunch & diner) € 39,50

Dag 1

High-proteïne koffiedrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Special power muesli mixen
met 100 ml magere melk of
yoghurt**

Groente paella (1 zakje)
Gummibeertjes met L-Carnitine

Chocolade-cranberryreep
(34% proteïne)

Sperziebonen stoofpotje (1 zakje)
High-proteïne vanilledrink**
(58% proteïne)



KJ 4773 | Vet 28 g
Kcal 1135 | Chol.25 mg
Eiw 77 g | Ca 1388 mg
Kh 143 g | BE 11,9

Dag 2

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

Wasa sandwich cracker met
roomkaas en bieslook

Groentestoofpot met tarwegras
(1 zakje)

Luchtige roomkaas op
knäckebröd

Gnocchi in zure roomsaus
(1 zakje)



KJ 4534 | Vet 32 g
Kcal 1075 | Chol.64 mg
Eiw 70 g | Ca 865 mg
Kh 126 g | BE 10,5

Dag 3

High-proteïne vanilledrink
mixen met 250 ml magere
melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met
luchtige roomkaas en jam

Zomergroenten in
crème fraîche (1 zakje)

Karamelreep
(27% proteïne)

Pasta "Tacchino"(Penne pasta
met wortelen, broccoli en
erwten) (1 zakje)



KJ 4644 | Vet 31 g
Kcal 1103 | Chol.93 mg
Eiw 79 g | Ca 1231 mg
Kh 124 g | BE 10,3

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 knäckebröd met Le parfait
sandwichcrème
Vruchtenyoghurt

2 sneetjes volkorenbrood
met Mediterrane vissalade

2 knäckebröd met Le parfait
sandwichcrème
Vruchtenyoghurt

KJ 4864 | Vet 35 g
Kcal 1159 | Chol.35 mg
Eiw 79 g | Ca 1533 mg
Kh 130 g | BE 10,8

KJ 5100 | Vet 36 g
Kcal 1200 | Chol.78 mg
Eiw 74 g | Ca 1023 mg
Kh 137 g | BE 10,5

KJ 4800 | Vet 29 g
Kcal 1139 | Chol.75 mg
Eiw 78 g | Ca 1133 mg
Kh 137 g | BE 11,4

* Is als vitaminedrank bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 2,5 liter magere melk of water nodig.

Dag 4

High-proteïne koffiedrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 knäckebröd met Le parfait sandwichcrème Gummibeertjes

Rijstebrij met appelbosbessen compote (2 zakjes)

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

Kaasnoedels (1 zakje)



KJ 4487 | Vet 24 g
Kcal 1069 | Chol.78 mg
Eiw 68 g | Ca 1232 mg
Kh 138 g | BE 11,5

Dag 5

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met tomaat-paprika sandwichcrème

Broccoli pastapannetje (1 zakje)

Karamelreep (27% proteïne)

Lentepuree met botergroenten (2 zakjes)
High-proteïne koffiedrink**



KJ 4579 | Vet 26 g
Kcal 1089 | Chol.41 mg
Eiw 76 g | Ca 1237 mg
Kh 136 g | BE 11,3

Dag 6

High-proteïne vanilledrink mixen met 250 ml magere melk** (58% proteïne)

2 sneetjes volkorenbrood met Goudse smeerkaas

Linzen in mosterdroomsaus (1 zakje)

Guarana-choco energiesnack (31% proteïne)

Oriëntaalse noedelschotel (1 zakje)
High-proteïne vanilledrink**



KJ 4825 | Vet 29 g
Kcal 1151 | Chol.48 mg
Eiw 83 g | Ca 1232 mg
Kh 138 g | BE 11,5

Als alternatief voor warm middageten is ook koud middageten mogelijk.

2 sneetjes volkorenbrood met kruidenkaas
Cocolade/Vanillepudding

KJ 4763 | Vet 33 g
Kcal 1133 | Chol.79 mg
Eiw 71 g | Ca 1271 mg
Kh 134 g | BE 11,2

2 knäckebröd met kruidenroomkaas
Cocolade/Vanillepudding

KJ 4776 | Vet 34 g
Kcal 1138 | Chol.61 mg
Eiw 77 g | Ca 1416 mg
Kh 130 g | BE 10,8

2 knäckebröd met Le parfait sandwichcrème
1 appel*

KJ 4803 | Vet 29 g
Kcal 1147 | Chol.28 mg
Eiw 77 g | Ca 1267 mg
Kh 142 g | BE 11,9

* Is als vitaminedrank bij de zending geleverd

** Voor dit programma hebt u 2,5 liter magere melk of water nodig.



Prijslijst afslankprogramma's Diako

Om mee te beginnen

Ontslakkingskuur (3 dagen) €32,90

Complete weekprogramma's (ontbijt, lunch, tussendoortje en diner)

Programma 1 - Landenspecialiteiten €84,90

Programma 2 - Balance low fat €78,90

Programma 3 - Energiekick **NIEUW** €79,90

Programma 4 - Goed Gevoel €82,90

Programma 5 - Groentetuin met veel vis €76,90

Programma 6 - Groene keuken €69,90

Weekprogramma's (alleen warme lunch en tussendoor)

Programma 1 - Landenspecialiteiten €56,90

Programma 2 - Balance low fat €54,90

Programma 3 - Energiekick **NIEUW** €52,50

Programma 4 - Goed Gevoel €56,90

Programma 5 - Groentetuin met veel vis €49,90

Programma 6 - Groene keuken €39,50

18 dagen kuur

3 weekmenu's naar keuze €216,00

Ontslakken en 12 dagen kuur

3 dagen ontslakken en 2 weekmenu's naar keuze €180,00

Bezorgen

Uw bestelling kan bezorgd worden op dinsdag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 17.00 uur.

De verzendkosten bedragen € 9,70 per doos. (Één doos kan maximaal 3 weekmenu's en een ontslaking bevatten.)

Bestellen

Bestellen kan zowel telefonisch via telefoonnummer: +31 (0) 346 262 497, als via het internet:

www.dieetmaaltijd.nl

Het ruime assortiment van Diako

Naast de verschillende weekprogramma's zijn veel van onze producten en maaltijden ook los te verkrijgen. Zo hebben wij verschillende tussendoortjes en natuurlijk de shakes in ons assortiment, die u van de nodige eiwitten en vitaminen voorzien die belangrijk zijn tijdens (en na) het afvallen.

Voor als u een keer geen zin of tijd heeft om te koken is het ook mogelijk om alleen de losse maaltijden te bestellen.

Of misschien heeft u uw streefgewicht al bereikt en wilt u toch nog op uw gewicht letten?

Neem dan regelmatig een maaltijd of één van de tussendoortjes of shakes. De maaltijden zijn ook geschikt voor mensen die niet willen lijnen en voor kinderen, zodat u voor het hele gezin gemakkelijk een gezonde en lekkere maaltijd op tafel kan zetten.

Diako, tot in de puntjes VOOR U geregeld





Overzicht tussendoortjes

Naast de ontslakkingskuur en de zes verschillende weekprogramma's, biedt Diako verschillende soorten thee, proteïne drinks, tussendoortjes en supplementen die uw vitaliteit bevorderen en uw immuunsysteem versterken.

Chocolade pompoenpittenreep

Deze repen leveren pure power uit waardevol melkeiwit. Verder bevatten de repen veel vitamine C, vitamine E, niacine en een hoge dosering vitamine B12.

T2 – Reep van 35g voor € 1,25



Latte-macchiatoreep

Deze repen leveren pure power uit waardevol melkeiwit. Verder bevatten de repen veel vitamine C, vitamine E, niacine en een hoge dosering vitamine B12.

T4 – Reep van 35g voor € 1,25



Karamelreep

Deze repen leveren pure power uit waardevol melkeiwit. Verder bevatten de repen veel vitamine C, vitamine E, niacine en een hoge dosering vitamine B12.

T5 – Reep van 35g voor € 1,25



Chocolade-Cranberryreep

Deze vitaminekick met cranberry's dekt 50% van uw dagelijkse behoefte aan de belangrijkste vitaminen. De reep heeft een hoog gehalte aan waardevolle proteïne en bevat weinig suiker en weinig vet.

T10 – Reep van 35g voor € 1,25



Mix van hoogwaardige eiwitrepen

Mix van karamel, latte macchiato en chocolade-cranberryrepen. Pure power uit hoogwaardig melkeiwit. Verder bevatten de repen veel vitamine C, vitaminge E, niacine en een hoge dosering vitamine B12

T6 – 10 repen van 35g voor €10,90 - T6a - 24 repen van 35g voor €25,90



Abrikozen-vruchtenreep

Deze reep bevat weinig calorieën en veel vitaminen. Abrikozen zijn rijk aan vitamine A, vitamine B, vitamine C, carotine, niacine en foliumzuur.

De fruitige en frisse fitnesskick om mee te nemen.

T11 – reep van 50g voor € 1,55



Guarana-choco-energiesnacks

Het natuurlijk pepmiddel guarana is het heilige fruit van het Amazonegebied. Het werkt even stimulerend als koffie, maar dan zonder de nare bijwerkingen voor hart en maag. Een ideale energieleverancier tijdens het afvallen.

T28 – Zakje van 25g voor € 1,45 - T28a 10 zakjes á 25g voor € 12,90



Zoete popcorn

Knapperige knabbels gemaakt van gezonde maïs met natuurlijke vruchtensuiker. Bevatten slechts 8% vet.

T34 – Zakje van 30 g voor € 0,85



Special Power muesli

De gezonde start van een actieve dag. Geniet van het fruitige powerontbijt met abrikozen, pompoenpitten en tarwekiemen.

T20 – Zakje van 50 g voor € 1,35 - T20a 10 zakjes á 50g voor €12,00



Choco-kaneelcrackers

Een cracker met veel smaak en weinig vet. Deze heerlijke volkoren crackers bevatten veel vitamines en mineralen. Ze bevatten zelfs 50 % van uw dagelijkse behoefte aan vitamine E en 70 % van uw dagelijkse behoefte aan foliumzuur. Verder hebben de crackers een hoog gehalte aan vitamine B12, calcium en magnesium.

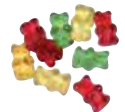
T9 - verpakking van 35 g voor € 1,55 - 10 verpakkingen á 35g voor €12,90



Gummibeertjes met L-carnitine

Beresterke snoeperij; wie had ooit gedacht, dat gummibeertjes energie leveren en het immuunsysteem kunnen versterken!

T18 – Zakje van 75 g van € 1,95 voor € 1,50



Mediterrane vissalade

Een salade met weinig calorieën en veel smaak. Een pikant voorafje met pittige makreel en knapperige groenten. De salade bevat omega 3- en 6-vetzuren. Gezond voor huid en haren en uw algemene welzijn. De aanwezige creatine vergroot uw spierkracht en beschermt u tegen osteoporose.

T21 – Blik van 120 g voor € 2,20





Overzicht supplementen

High-proteïne vanilledrink

De bijzonder hoogwaardige eiwitcombinatie geeft u langdurig extra energie. Belangrijke voedingsstoffen zoals creatine, vitamines, mineralen en sporenelementen zorgen voor aanvullende ondersteuning van uw gezondheid en uw schoonheid.

T13 - Vanilledrink per stuk € 1,45 - T14 Vanilledrink 10 stuks € 12,90



High-proteïne koffiedrink

De bijzonder hoogwaardige eiwitcombinatie geeft u langdurig extra energie. Belangrijke voedingsstoffen zoals creatine, vitamines, mineralen en sporenelementen zorgen voor aanvullende ondersteuning van uw gezondheid en uw schoonheid.

T15 - Koffiedrink per stuk € 1,45 - T16 Koffiedrink 10 stuks € 12,90



Mix van high-proteïne vanilledrink en koffiedrink

De bijzonder hoogwaardige eiwitcombinatie geeft u langdurig extra energie. Belangrijke voedingsstoffen zoals creatine, vitamines, mineralen en sporenelementen zorgen voor aanvullende ondersteuning van uw gezondheid en uw schoonheid.

T17 - Mix van 24 High proteïne drinks € 26,90

NIEUW



Life-Optimizer

Voor uw dagelijkse portie extra energie. De waardevolle combinatie van L-carnitine, omega 3-vetzuren, B-complex en magnesium verzorgt u lichaam met alles wat u nodig heeft voor bijvoorbeeld sportieve activiteiten. Choline in combinatie met inositol ondersteunt belangrijke functies in de hersenen.

T22 - 18 drinkampullen van € 25,90 voor € 15,95

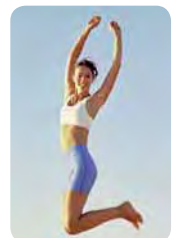


Hyaluron Softgelcapsules

Hyaluronzuur helpt van nature bij de vochthuishouding. Het speelt een belangrijke rol in al uw organen. Verder is het vochtgehalte ook belangrijk voor het kraakbeen dat zich in uw gewrichten bevindt (knieën, handen, heupen).

T40 - 60 stuks voor € 36,80

T40a - Kuur van 3 maanden van € 110,40 voor € 98,00



Overzicht theeën en drinks

Wilt u energie tanken, uw prestatie verhogen, uw gezondheid bevorderen en vooral genieten? De thee maakt u door water dat net van de kook af is, 2 tot 5 minuten te laten trekken. Snel, makkelijk, altijd en overal.

Meishan thee

Dit geselecteerde theemengsel bestaat uit Chinese groene thee met genezende kruiden. Deze smakelijke thee bevordert uw welzijn en draagt bij aan de inwendige reiniging van uw lichaam. De thee is daarom zeer geschikt als ondersteuning van een dieet.

T1 - 25 zakjes van €7,45 voor €6,65



Goji Vital thee

De goji bes geldt als een geliefde topper onder de geneeskrachtige planten. Het vitamine C-gehalte is bij de Goji bes drie keer hoger dan bij sinaasappelen. De goji bes bevat daarnaast buitengewoon veel sporenelementen en mineralen. Het is de geheime tip voor uw lichamelijke welzijn.

T0 - 20 zakjes. €6,95



Granaatappel – Groenethee

Groene thee bevat vitamines en mineralen zoals calcium, magnesium, fluoride en ijzer. Granaatappels bevatten veel meer antioxidanten dan bijvoorbeeld rode wijn. Daarnaast zit er veel kalium, foliumzuur, ijzers en vitamines (A, B en C) in granaatappels. Kortom een lekkere en vooral erg gezonde thee.

T25 – 260 gram voor €6,95



Ananassap – De pure kracht

Al het goede uit vers geperst ananassap. Belangrijke vitamines, actieve enzymen, vele mineralen en sporenelementen maken natuurlijke energie vrij.

T33 – Blikje van 0,33 liter van €2,50 voor €2,20



DMC acht schatten thee

DMC acht schatten thee is samengesteld uit acht Chinese kruiden en vruchten. Deze houden Yin en Yang in de juiste verhouding en zorgen voor harmonisering van het lichamelijk en geestelijke. Volgens de traditionele Chinese geneeskunde is deze thee "een sieraad voor iedereen"..

T7 - 20 zakjes €9,95



Nr. 1 Worstengoulash met spiraalpasta

€3,95

KJ 1493
Kcal 356
BE 3,5

Vet 16 g
Vez 1,0 g
280 gram



Nr. 2 Linzenschotel

€3,35

KJ 1243
Kcal 295
BE 2,9

Vet 10 g
Vez 13,5 g
600 gram (**2 porties**)

Lactosevrij



Nr. 4 Erwtensoep met Weense worst

€3,95

KJ 958
Kcal 230
BE 1,6

Vet 12 g
Vez 9,3 g
500 gram (**2 porties**)

Glutenvrij



Nr. 6 Tomatensoep met gehaktballetjes

€3,95

KJ 887
Kcal 210
BE 2,0

Vet 9 g
Vez 2,0 g
540 gram (**2 porties**)

Lactosevrij



Nr. 11 Tortellini met ricottaspinazievulling in gehaktsaus

€5,20

KJ 1283
Kcal 308
BE 3,3

Vet 6 g
Vez 3,8 g
500 gram (**2 porties**)



Nr. 16 Braadworsten met zuurkool en aardappelpuree

€3,95

KJ 1614
Kcal 388
BE 1,7

Vet 26,6 g
Vez 3,8 g
320 gram



Nr. 19 Koolrollade met aardappelpuree

€4,70

KJ 1404
Kcal 336
BE 2,7

Vet 17 g
Vez 4,8 g
380 gram



Nr. 20 Gehaktballetjes met kool en aardappelpuree

€ 4,30

KJ 1689 Vet 24 g
Kcal 405 Vez 3,8 g
BE 2,3 330 gram



Nr. 22 Duitse gehaktballetjes in kappertjessaus met rijst

€ 3,95

KJ 1680 Vet 20 g
Kcal 403 Vez 2,6 g
BE 3,3 325 gram



Nr. 23 Braadvlees met gegrilde groenten en penne

€ 4,95

KJ 1292 Vet 7 g
Kcal 307 Vez 7,3 g
BE 3,3 320 gram



Nr. 24 Varkensvlees "Rialto" met groenten en rijst

€ 4,95

KJ 1424 Vet 14 g
Kcal 341 Vez 4,3 g
BE 2,6 320 gram



Nr. 25. Stoofpotje "Italia"

€ 4,75

KJ 1259 Vet 9,0
Kcal 301 Vez 1,7 g
BE 3,0 300 gram



Nr. 26 Geroosterd varkensvlees met rodekool en aardappelen

€ 6,30

KJ 1593 Vet 11 g Glutenvrij
Kcal 381 Vez 3,6 g
BE 3,8 480 gram



Nr. 37 Kalfsvlees-hamburger met koolrabi en aardappelpuree

€ 4,30

KJ 1251 Vet 14 g
Kcal 299 Vez 3,8 g
BE 2,4 360 gram



= geschikt voor kinderen

Nr. 38 Macaroni ratatouille met rundvlees

€ 4,45

KJ 1500
Kcal 357
BE 3,3

Vet 12 g
Vez 4,4 g
350 gram

Lactosevrij



Nr. 39 Runderkotelet "Bon a part" met aardappelen

€ 4,95

KJ 1.689
Kcal 403
BE 3,4

Vet 18 g
Vez 4,6 g
340 gram



Nr. 40 Gastronomisch stoofpotje met runderreepjes en macaroni

€ 5,95

KJ 1596
Kcal 379
BE 3,7

Vet 12 g
Vez 3,8 g
350 gram



Nr. 41 Runderstoofvlees met aardappelknoedels

€ 5,95

KJ 1320
Kcal 313
BE 3,7

Vet 6 g
Vez 4,2 g
285 gram



Nr. 42 Rundvlees 'Genève' met polenta schijven

€ 5,95

KJ 1650
Kcal 394
BE 2,4

Vet 20 g
Vez 3,6 g
270 gram



Nr. 43 Rosbief met mierikswortelsaus, groenten en aardappelen

€ 5,60

KJ 1288
Kcal 309
BE 2,7

Vet 12 g
Vez 5,0 g
330 gram

Glutenvrij



Nr. 44 Chili con Carne

€ 6,80

KJ 1038
Kcal 246
BE 2,0

Vet 6 g
Vez 9,0 g
600 gram (2 porties)

Glutenvrij

Lactosevrij



Nr. 47 Pepergoulash met penne**€ 4,60**

KJ 1274 Vet 7 g
Kcal 302 Vez 3,2 g
BE 3,3 290 gram

**Nr. 48 Karbonade met groenekool en gekookte aardappelen****€ 3,95**

KJ 1293 Vet 18 g
Kcal 310 Vez 13,1 g
BE 1,8 320 gram

**Nr. 50 Rundvlees "Teriyaki" met Basmatirijst****€ 5,85**

KJ 1567 Vet 2 Lactosevrij
Kcal 370 Vez 2,4 g
BE 5,3 300 gram

**Nr. 52 Runderrollade met gekookte aardappelen****€ 5,95**

KJ 1169 Vet 7 g
Kcal 281 Vez 4,4 g
BE 2,8 330 gram

**Nr. 55 Boef stroganoff met pasta****€ 4,45**

KJ 1395 Vet 8 g
Kcal 335 Vez 3,6 g
BE 3,2 300 gram

**Nr. 56 Lamstoofpot in tomaat-courgette saus met aardappelpuree****€ 7,95**

KJ 1346 Vet 15 g
Kcal 322 Vez 2,9 g
BE 1,9 320 gram



Laat je
verrassen
door Diako!

Easyfit - single gevogelte maaltijden

Nr. 79 Rijst-Groentenstoefpot met kip

€4,95

KJ 763
Kcal 181
BE 1,8

Vet 5 g
Vez 2,4 g
600 gram **(2 porties)**



Nr. 81 Kippensoep met letterpasta

€4,40

KJ 624
Kcal 149
BE 1,4

Vet 5 g
Vez 1,9 g
540 gram **(2 porties)**

Lactosevrij



Nr. 82 Spaghetti carbonara met kalkoenfilet

€4,65

KJ 979
Kcal 233
BE 2,4

Vet 9 g
Vez 2,0 g
440 gram **(2 porties)**



Nr. 85 Kip fricassee met rijst

€3,95

KJ 1447
Kcal 347
BE 3,2

Vet 14,0 g
Vez 2,2 g
295 gram



Nr. 86 Bami goreng met kip

€3,20

KJ 1791
Kcal 426
BE 3,7

Vet 18,3 g
Vez 6,0 g
300 gram

Lactosevrij



Nr. 87 Kipkerrie met zilvervliesrijst

€4,60

KJ 1382
Kcal 332
BE 3,4

Vet 11 g
Vez 1,5 g
320 gram



Nr. 90 Kipfilet in paprikaroomsaus met groenten en rijst

€ 3,95

KJ 1123
Kcal 270
BE 2,5

Vet 7 g
Vez 3,8 g
320 gram



Nr. 93 Kipfilet Napoli met penne

€ 4,40

KJ 1.287
Kcal 305
BE 3,1

Vet 5 g
Vez 4,1
320 gram

Lactosevrij



Nr. 94 Kalkoenfilet met appelcurry en zilvervliesrijst

€ 5,55

KJ 1168
Kcal 279
BE 3,4

Vet 6 g
Vez 2,7
320 gram



De lekkere weg naar een droomfiguur!



= geschikt voor kinderen

Easyfit - single vis maaltijden

Nr. 106 Spaghetti met rivierkreeftjes

€4,95

KJ 1233
Kcal 296
BE 2,8

Vet 11 g
Vez 3,2 g
300 gram



Nr. 107 Vis duet in dille saus met groenterijst

€5,95

KJ 1293
Kcal 310
BE 2,3

Vet 13 g
Vez 2,5 g
320 gram



Nr. 116 Kabeljauw met bechamelaardappelen

€4,95

KJ 1215
Kcal 291
BE 2,8

Vet 11 g
Vez 3,0 g
280 gram



Nr. 118 Baarsfilet in mosterdroomsaus met gekookte aardappelen

€4,95

KJ 1284
Kcal 308
BE 2,8

Vet 11 g
Vez 3,7 g
350 gram



Volop genieten
met het **Diako**
afslankprogramma!



Easyfit - single groene maaltijden

Nr. 119 Spaghetti bolognese met linzen en tuingroenten

€4,95

KJ 1.296
Kcal 308
BE 3,5

Vet 9 g
Vez 4,9 g
700 gram **(2 porties)**



Nr. 120 Sperziebonen stoofpotje

€3,45

KJ 830
Kcal 200
BE 1,6

Vet 11 g
Vez 5,1 g
600 gram **(2 porties)**

Glutenvrij
Lactosevrij



Nr. 121 Wortel stoofpannetje

€3,75

KJ 643
Kcal 153
BE 1,8

Vet 6 g
Vez 5,9
540 gram **(2 porties)**

Glutenvrij
Lactosevrij



Nr. 122 Groentestoofpot met tarwegras

€5,95

KJ 630
Kcal 150
BE 1,5

Vet 6 g
Vez 6,0 g
600 gram **(2 porties)**



Nr. 123 Aardappelsoep

€3,65

KJ 761
Kcal 182
BE 1,7

Vet 10 g
Vez 3,0 g
500 gram **(2 porties)**

Glutenvrij



Nr 124 Farfalle Pomodore

€4,95

KJ 973
Kcal 231
BE 2,8

Vet 7 g
Vez 2,0 g
440 gram **(2 porties)**



= geschikt voor kinderen

Easyfit - single groene maaltijden

Nr. 125 Kleurrijke groente curry

€ 5,45

KJ 942 Vet 8 g Lactosevrij
 Kcal 224 Vez 5,0 g
 BE 2,8 500 gram **(2 porties)**



Nr. 130 Rigatoni in paprikakappertjessaus

€ 4,95

KJ 1160 Vet 7 g
 Kcal 275 Vez 2,6 g
 BE 3,7 440 gram **(2 porties)**



Nr. 131 Gnocchi in zureroomsaus

€ 5,65

KJ 1388 Vet 7 g
 Kcal 329 Vez 3,5 g
 BE 4,7 500 gram **(2 porties)**



Nr. 132 Groente bolognese met spaghetti

€ 3,65

KJ 1120 Vet 5 g
 Kcal 265 Vez 4,0 g
 BE 3,9 350 Gram



Nr. 133 Spirellies á la Romana

€ 5,30

KJ 1285 Vet 15 g
 Kcal 307 Vez 3,4 g
 BE 2,4 500 gram **(2 porties)**



Nr. 138 Vegetarisch aardappelpannetje

€ 4,55

KJ 958 Vet 9 g Glutenvrij
 Kcal 230 Vez 5,9 g Lactosevrij
 BE 2,6 440 gram **(2 porties)**



Easyfit - Dessert

Nr. 152 Dessert: rijstebrij met appel-bosbessen compote

€ 3,40

KJ 659
Kcal 157
BE 2,1

Vet 3 g
Vez 4,6
300 gram



Écht afvallen
met écht eten



= geschikt voor kinderen

Diako BV

Fazantenkamp 299
3607 CN Maarssen
Nederland

T: +31 (0) 346 262 497

E: info@dieetmaaltijd.nl

www.dieetmaaltijd.nl

België

E: info@dieetmaaltijd.be

www.dieetmaaltijd.be