

Dag 1		
ontbijt	7:30	meerzadenbrood (5st.) & smeerkaas (2 sneetjes)
tussendoor	10:30	Bananen Shake
lunch	13:00	Omelet Kaas-Spek
tussendoor	15:30	Crunch Reep Karamel
avond	18:00	Tonijn Salade

Dag 3		
ontbijt	7:30	meerzadenbrood (5st.) & smeerkaas (2 sneetjes)
tussendoor	10:30	Aardbeien Shake
lunch	13:00	Omelet Tuinkruiden
tussendoor	15:30	Chocolade Deluxe Reep
avond	18:00	Kant-en-klaar maaltijd

Dag 5		
ontbijt	7:30	Havermout Appel-Kaneel
tussendoor	10:30	Chocolade Shake
lunch	13:00	Tomatensoep
tussendoor	15:30	Wafel Vanille
avond	18:00	Kant-en-klaar maaltijd

Dag 7		
ontbijt	7:30	Meerzaden Crackers & Aardbeien Confituur
tussendoor	10:30	Vanille Shake
lunch	13:00	Champignonsoep
tussendoor	15:30	Wafel Chocolade
avond	18:00	Kant-en-klaar maaltijd

Dag 2		
ontbijt	7:30	Muesli Chocolade-Karamel
tussendoor	10:30	Smoothie Aardbei (flesje)
lunch	13:00	Kippensoep & Croutons
tussendoor	15:30	Pennywafel Chocolade
avond	18:00	Crêpe Banaan-Chocolade

Dag 4		
ontbijt	7:30	Meerzaden Crackers & Aardbeien Confituur
tussendoor	10:30	Smoothie Banaan (flesje)
lunch	13:00	Chocolade Dessert
tussendoor	15:30	Zipper Chips BBQ
avond	18:00	Crêpe Appel-Karamel

Dag 6		
ontbijt	7:30	Cappuccino
tussendoor	10:30	Smoothie Perzik-Passievrucht (flesje)
lunch	13:00	Karamel Dessert
tussendoor	15:30	Toritos Chips Bacon
avond	18:00	Kip-Peperoni Risotto

Enkele tips:		
<ul style="list-style-type: none"> * Tijdstippen en producten zijn ter indicatie; * Min. 2 liter water/dag, daarnaast zijn ook -> Koffie, thee, bouillon en light frisdrank (1-2 glazen) * Geen frisdranken (=suiker) en geen alcohol; * Gebruik dagelijks een goede Multivitamine * Eventueel 's avond een extra zakje (uitzondering); * Eet dagelijks van de toegestane groenten; * Voeg verse groenten toe aan de omeletten of * Vermijd alle koolhydraatrijke producten; * Mail ons voor vragen op info@proday.nl 		