

## voorbeeldmenu startpakket basic

Dag 1		
ontbijt	07:30	chocolademelk
tussendoor	10:30	perzik-mango drank
lunch	13:00	aspergesoep
tussendoor	15:30	karamel dessert
avond	18:00	omelet kaas-spek

Dag 2		
ontbijt	07:30	crêpe choco-banaan
tussendoor	10:30	aardbeien shake
lunch	13:00	kippensoep & croutons
tussendoor	15:30	abrikoos-kwark dessert
avond	18:00	aardappelpuree

Dag 3		
ontbijt	07:30	witte chocolade drank
tussendoor	10:30	vanille shake
lunch	13:00	champignonsoep
tussendoor	15:30	straciatella dessert
avond	18:00	kipnuggets

Dag 4		
ontbijt	07:30	havermout appel-kaneel
tussendoor	10:30	sinaasappel drank
lunch	13:00	kip-curry soep
tussendoor	15:30	chocolade dessert
avond	18:00	omelet champignon

Dag 5		
ontbijt	07:30	crêpe appel-karamel
tussendoor	10:30	bananen shake
lunch	13:00	groentesoep & croutons
tussendoor	15:30	vanille dessert
avond	18:00	omelet tuinkruiden

Dag 6		
ontbijt	07:30	rijstepap
tussendoor	10:30	chocolade shake
lunch	13:00	8 groentesoep & croutons
tussendoor	15:30	choco-peren dessert
avond	18:00	aardappelpannenkoek / rösti

Dag 7		
ontbijt	07:30	cappuccino
tussendoor	10:30	grapefruit drank
lunch	13:00	thaise soep
tussendoor	15:30	chocolademousse
avond	18:00	omelet mediterrans

Enkele tips:		
* Tijdstippen en producten zijn ter indicatie;		
* Min. 2 liter water/dag, daarnaast zijn ook toegestaan: -> Koffie, thee, bouillon en light frisdrank (1-2 glazen)		
* Geen frisdranken (=suiker) en geen alcohol;		
* Gebruik dagelijks Multivitamine (bv. Supradyn Balance);		
* Eventueel 's avond een extra zakje (uitzondering);		
* Eet dagelijks van de toegestane groenten;		
* Voeg verse groenten toe aan de omeletten of soepjes;		
* Vermijd alle koolhydraatrijke producten;		
* Mail ons voor vragen op <a href="mailto:info@proday.nl">info@proday.nl</a>		