

Voorbeeld eetchema

Startpakket 10 dagen exclusief

Dag 1	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Havermout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
Snack	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade etc.	124	9,9g	7,4g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Diner	Kant-en-klaar maaltijd	kip spinazie, kip zoetzuur, kip groentenroom, kip ratatouile of tajine oosters	205	31,5g	8,6g
Snack	Smoothie	mango, aardbei, banaan in fles	104	15g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		726	93,9	34,8

Dag 2	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, cracker meerzaden met tonijnpate	175	13g	7g
Snack	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Lunch	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,5g
Diner	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Snack	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat	124	9,9g	7,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		7,9	77,1	38,1

Dag 3	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Havermout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
Snack	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Lunch	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Snack	Smoothie	mango, aardbei, banaan in fles	104	15g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		671	84,5	30,3

Dag 4	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, cracker meerzaden met tonijnpate	175	13g	7g
Snack	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Lunch	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat	124	9,9g	7,4g
Diner	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		709	77,1	38,1

Dag 5	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Ontbijtgranen	muesli, ontbijtgranen, flakes	106	13,1g	7,1g
Snack	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Lunch	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat	124	9,9g	7,4g
Diner	Kant-en-klaar maaltijd	kip spinazie, kip zoetzuur, kip groentenroom, kip ratatouile of tajine oosters	205	31,5g	8,6g
Snack	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		822	93,7	44,9

Dag 6	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Havermout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,5g
Lunch	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat	124	9,9g	7,4g
Diner	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
Snack	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, kaasbolletjes, paprika chips, barbecue chips	125	12,6g	4,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		649	76	32,2

Dag 7	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Ontbijtgranen	muesli, ontbijtgranen, flakes	106	13,1g	7,1g
Snack	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Lunch	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Snack	Smoothie	mango, aardbei, banaan in fles	104	15g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		690	84,3	33,9

Dag 8	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, cracker meerzaden met tonijnpate	175	13g	7g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,5g
Lunch	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat	124	9,9g	7,4g
Diner	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, kaasbolletjes, paprika chips, barbecue chips	125	12,6	4,4
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		724	76,7	34,1

Dag 9	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Haverhout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
Snack	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,8g
Lunch	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,5g
Diner	Kant-en-klaar maaltijd	kip spinazie, kip zoetzuur, kip groentenroom, kip ratatouile of tajine oosters	205	31,5g	8,6g
Snack	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, kaasbolletjes, paprika chips, barbecue chips	125	12,6g	4,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		732	98,6	31,8

Dag 10	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,5g
Snack	Haverhout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
Lunch	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,8g
Snack	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat	124	9,9g	7,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		697	79,4	35,2