

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 16 dagen

Dag 1	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>625</b>	<b>82,1</b>	<b>34,2</b>

Dag 2	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
<b>Snack</b>	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes etc.	125	12,6g	4,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>638</b>	<b>81,7</b>	<b>29,9</b>

Dag 3	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Ontbijtgranen	muesli, ontbijtgranen, flakes	106	13,1g	7,1g
<b>Snack</b>	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>696</b>	<b>82,3</b>	<b>40,1</b>

Dag 4	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Havermout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
<b>Snack</b>	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, etc.	125	12,6g	4,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>545</b>	<b>84,1</b>	<b>26</b>

Dag 5	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
<b>Snack</b>	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
<b>Lunch</b>	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, etc.	175	13g	7g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>755</b>	<b>85,2</b>	<b>35,7</b>

Dag 6	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
<b>Snack</b>	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>681</b>	<b>87,2</b>	<b>35,8</b>

Dag 7	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>611</b>	<b>84,1</b>	<b>27,1</b>

Dag 8	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Smoothie	mango, aardbei, banaan in fles	104	15g	2,5g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Lunch</b>	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, etc.	175	13g	7g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>703</b>	<b>79,1</b>	<b>32,5</b>

Dag 9	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Kant-en-klare shake	chocolade, vanille, mokka in pakje	104	15g	1,9g
<b>Snack</b>	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, etc.	125	12,6g	4,4g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>701</b>	<b>83,8</b>	<b>30,6</b>

Dag 10	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
<b>Snack</b>	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>681</b>	<b>87,2</b>	<b>35,8</b>

Dag 11	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Ontbijtgranen	muesli, ontbijtgranen, flakes	106	13,1g	7,1g
<b>Snack</b>	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, etc.	125	12,6g	4,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Kant-en-klare shake	chocolade, vanille, mokka in pakje	98	15g	1,9g
<b>Diner</b>	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>646</b>	<b>77,9</b>	<b>34,7</b>

Dag 12	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Smoothie	mango, aardbei, banaan in fles	104	15g	2,5g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Lunch</b>	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, etc.	175	13g	7g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Diner</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>734</b>	<b>72</b>	<b>37,1</b>

Dag 13	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Havermout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
<b>Snack</b>	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, etc.	125	12,6g	4,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>605</b>	<b>84,1</b>	<b>26</b>

Dag 14	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
<b>Snack</b>	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, etc.	124	9,9g	7,4g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>625</b>	<b>82,1</b>	<b>34,2</b>

Dag 15	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
<b>Snack</b>	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, etc.	125	12,6g	4,4g
<b>Lunch</b>	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, etc.	175	13g	7g
<b>Snack</b>	Kant-en-klare shake	chocolade, vanille, mokka in pakje	104	15g	1,9g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>714</b>	<b>80,8</b>	<b>30,2</b>

Dag 16	Product	Opties	kcal	eiw	khd
<b>Ontbijt</b>	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
<b>Snack</b>	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
<b>Lunch</b>	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	91	17g	2,8g
<b>Snack</b>	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
<b>Diner</b>	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	<b>Totaal</b>		<b>671</b>	<b>89,2</b>	<b>31,5</b>