

Voorbeeld eetschema

Startpakket 16 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	92	18	1,9
Lunch	Soep	86	17	2,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	197	15	13
Diner	Aardappelpuree	88	16	4,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	94	18	2,6
	Totaal	637	87,6	30,1

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Haverhout	90	15	5,5
Lunch	Soep	90	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chocolade balletjes	158	15	10
Diner	Omelet	88	18	1,4
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Koud drankje	90	17	3,3
	Totaal	596	85,6	29

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Koud drankje	96	18	1,9
Lunch	Soep	88	17	2,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	118	12	8,1
Diner	Pannenkoek	86	17	2
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	97	18	1,7
	Totaal	565	85,6	22,2

Voorbeeld eetschema

Startpakket 16 dagen

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	89	18	3,3
Lunch	Pannenkoek	88	18	3
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Nootjes	133	11	3,3
Diner	Soep	90	17	3
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Shake	90	18	2,1
	Totaal	570	85,6	20,7

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Koud drankje	90	18	3,5
Lunch	Soep	90	17	3,3
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	86	18	2,7
Diner	Pannenkoek	88	18	3
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Shake	89	17	3,8
	Totaal	722	81,6	22,3

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pannenkoek	99	15	4,8
Lunch	Soep	86	17	2,4
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Shake	89	17	3,8
Diner	Omelet	92	18	1,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	205	14	11
	Totaal	651	84,6	29,9

Voorbeeld eetschema

Startpakket 16 dagen

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pannenkoek	98	15	5
Lunch	Omelet	92	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	205	14	11
Diner	Soep	91	17	3,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	205	14	11
	Totaal	771	81,6	38,4

Dag 8	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Shake	96	18	1,5
Lunch	Omelet	92	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Nootjes	133	11	3,3
Diner	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Bites	102	7,7	8,9
	Totaal	601	73,3	19

Dag 9	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Roggebrood met paté	167	12,8	4,5
Lunch	Shake	89	17	3,8
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	205	14	11
Diner	Chili	118	11	9,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chocolade reep	155	8,4	5,3
	Totaal	819	66,8	40,3

Voorbeeld eetschema

Startpakket 16 dagen

Dag 10	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Shake	89	18	1,9
Lunch	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	155	8,4	5,3
Diner	Pasta carbonara	194	14	22
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Shake	90	18	2,1
	Totaal	699	79,7	39,4

Dag 11	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Toast met paté	139	10,7	9,2
Lunch	Shake	89	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Bites	102	7,7	8,9
Diner	Soep	91	17	3,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	703	71,6	41,5

Dag 12	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout	90	15	5,5
Lunch	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	711	80,5	34,4

Voorbeeld eetschema

Startpakket 16 dagen

Dag 13	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Warme chocoladedrank	89	18	1,9
Lunch	Dessert	86	18	2,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	698	86,5	28,5

Dag 14	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cappuccino	89	17,5	3,3
Lunch	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	710	83	32,2

Dag 15	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtgranen	102	9,3	12
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	737	73,5	44,8

Voorbeeld eetschema

Startpakket 16 dagen

Dag 16	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Shake	93	17,8	2,9
Lunch	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Dessert	86	18	2,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	722	82,1	33,9