

Voorbeeldschema: 10-dagenpakket Exclusive



Dag 1

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crunch havermout	87	17	2,5
Lunch	8-groentesoep met croutons	91	17	3,5
Tussendoor	Cranberry granaatappel reep	136	15	5,1
Diner	Mexicaanse Kip	203	32	9,5
Tussendoor	Smoothie mango	108	15	3,1
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		835	103,2	33,7

Dag 2

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	2 sn meerzadenbrood met 2 porties (= 30 gram) Probreek smeerkaas	308	27	8,7
Lunch	Thaise soep	88	18	3
Tussendoor	Dulce de Leche dessert	93	17	3,2
Diner	Aardappelpuree	88	16	4,5
Tussendoor	Pinda chocoladereep met karamelsmaak	173	15	8,3
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		960	100,2	37,7

Dag 3

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crunch chocolade havermout	90	16	2,4
Lunch	Kippensoep met croutons	86	17	2,4
Tussendoor	Wafel chocolade	188	14	13
Diner	Omelet kaas-spek	88	18	1,4
Tussendoor	Smoothie aardbei	100	15	1,9
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		762	87,2	31,1

Dag 4

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	2 sn toast meerzaden met 2 porties (= 30 gram) Probreek smeerkaas	160	13,6	9,6
Lunch	Kip-curry soep	90	17	2,8
Tussendoor	Krokante aardbeien reep	155	15	3
Diner	Aardappel pannenkoek/ Rösti	86	17	2
Tussendoor	Chocolademousse	86	15	2,8
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		787	84,8	30,2

Dag 5

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Muesli chocolade & karamelsmaak	171	16	12
Lunch	Champignonsoep	88	17	2,5
Tussendoor	Cookie cream reep	133	12	1,7
Diner	Wok-kip in zoetzure saus	184	29	5,7
Tussendoor	Krokante reep met vanillesmaak	177	15	11,3
<i>Overig</i>	<i>400 gram groenten</i>	<i>120</i>	<i>7,2</i>	<i>10</i>
<i>Overig</i>	<i>1 eetlepel olijfolie</i>	<i>90</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Supplement</i>	<i>2 kaliumtabletten</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Totaal		963	96,2	43,2

Dag 6

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Haverhout appel-kaneel	90	15	5,5
Lunch	Hazelnoot dessert	94	17	3
Tussendoor	Pinda karamel reep	148	15	9,6
Diner	Nuggets	85	15	2,8
Tussendoor	Sweet chili soja chips	119	13	5,4
<i>Overig</i>	<i>400 gram groenten</i>	<i>120</i>	<i>7,2</i>	<i>10</i>
<i>Overig</i>	<i>1 eetlepel olijfolie</i>	<i>90</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Supplement</i>	<i>2 kaliumtabletten</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Totaal		746	82,2	36,3

Dag 7

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Knapperige flakes met vanillesmaak	94	18	3,9
Lunch	Aspergesoep	86	17	2,1
Tussendoor	Wafel hazelnoot	197	15	13
Diner	Omelet tuinkruiden	90	19	1,2
Tussendoor	Smoothie perzik-passievrucht	93	15	2,3
<i>Overig</i>	<i>400 gram groenten</i>	<i>120</i>	<i>7,2</i>	<i>10</i>
<i>Overig</i>	<i>1 eetlepel olijfolie</i>	<i>90</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Supplement</i>	<i>2 kaliumtabletten</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Totaal		770	91,2	32,5

Dag 8

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	2 sn meerzadenbrood met 2 porties (= 30 gram) Probreak smeerkaas	308	27	8,7
Lunch	Tiramisu dessert	91	16	3,8
Tussendoor	Krokante karamel-zeezout reep	176	15	14
Diner	Groentesoep met croutons	90	17	3,3
Tussendoor	Tortitos chips chicken	116	14	4,8
<i>Overig</i>	<i>400 gram groenten</i>	<i>120</i>	<i>7,2</i>	<i>10</i>
<i>Overig</i>	<i>1 eetlepel olijfolie</i>	<i>90</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Supplement</i>	<i>2 kaliumtabletten</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Totaal		991	96,2	44,6

Dag 9

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Havermout appel-kaneel	90	15	5,5
Lunch	Omelet champignon	89	18	2,5
Tussendoor	Dessert met pistachesmaak	91	18	3,3
Diner	Kip met ratatouille	197	32	8,4
Tussendoor	BBQ wokkels	150	15	11
<i>Overig</i>	<i>400 gram groenten</i>	<i>120</i>	<i>7,2</i>	<i>10</i>
<i>Overig</i>	<i>1 eetlepel olijfolie</i>	<i>90</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Supplement</i>	<i>2 kaliumtabletten</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Totaal		827	105,2	40,7

Dag 10

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Straciatelle dessert	98	18	2
Lunch	Crunch havermout	87	17	2,5
Tussendoor	Pennywafel vanille	212	14	11
Diner	Omelet mediterrans	92	18	1,9
Tussendoor	Kokos-mango dessert	95	18	3,2
<i>Overig</i>	<i>400 gram groenten</i>	<i>120</i>	<i>7,2</i>	<i>10</i>
<i>Overig</i>	<i>1 eetlepel olijfolie</i>	<i>90</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Supplement</i>	<i>2 kaliumtabletten</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Totaal		794	92,2	30,6