

Schema: 14-dagenpakket



Dag 1

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Rijstepap	92	16	6,3
Tussendoor	Wafel marshmallow	197	15	13
Lunch	Aspergesoep	86	17	2,1
Tussendoor	Chocolade dessert	94	18	2,6
Diner	Aardappelpuree	88	16	4,5
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie 2	90	0	0
Supplement	kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		767	89,2	38,5

Dag 2

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Havermout appel-kaneel	90	15	5,5
Tussendoor	Chocolade balletjes	158	15	10
Lunch	Kip-curry soep	90	17	2,8
Tussendoor	Perzik drank	90	17	3,3
Diner	Omelet kaas-spek	88	18	1,4
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		726	89,2	33

Dag 3

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Chocolademelk	96	18	1,9
Tussendoor	Crunch reep rode vruchten	118	12	8,1
Lunch	Champignonsoep	88	17	2,5
Tussendoor	Dessert met abrikozensmaak	97	18	1,7
Diner	Aardappel pannenkoek/ Rösti	86	17	2
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		695	89,2	26,2

Dag 4

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Cappuccino	89	18	3,3
Tussendoor	Geroosterde nootjes BBQ	133	11	3,3
Lunch	Thaise soep	88	18	3
Tussendoor	Shake met bananensmaak	90	18	2,1
Diner	Omelet champignon	89	18	2,5
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		699	90,2	24,2

Dag 5

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Witte chocolade drank	90	18	3,5
Tussendoor	Wafel hazelnoot	197	15	13
Lunch	Groentesoep met croutons	90	17	3,3
Tussendoor	Koffie dessert	86	18	2,7
Diner	Aardappelpuree	88	16	4,5
<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		761	91,2	37

Dag 6

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crêpe choco banaan	99	15	4,8
Tussendoor	Pennywafel chocolade	205	14	11
Lunch	Kippensoep met croutons	86	17	2,4
Tussendoor	Shake met vanillesmaak	89	17	3,8
Diner	Omelet mediterrane	92	18	1,9
<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		781	88,2	33,9

Dag 7

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crêpe appel-karamel	98	15	5
Tussendoor	Krokante vanille reep	177	15	11,3
Lunch	8-groentesoep met croutons	91	17	3,5
Tussendoor	Chocolademousse	86	15	2,8
Diner	Omelet tuinkruiden	90	19	1,2
<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		752	88,2	33,8

Dag 8

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Rijstepap	92	16	6,3
Tussendoor	Geroosterde nootjes BBQ	133	11	3,3
Lunch	Champignonsoep	88	17	2,5
Tussendoor	Aardbeien shake	96	18	1,5
Diner	Aardappelpuree	88	16	4,5
<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		707	85,2	28,1

Dag 9

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Havermout appel-kaneel	90	15	5,5
Tussendoor	Krokante vanille reep	177	15	11,3
Lunch	Groentesoep met croutons	90	17	3,3
Tussendoor	Karamel dessert	95	18	2,5
Diner	Omelet tuinkruiden	90	19	1,2
<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		752	91,2	33,8

Dag 10

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Chocolademelk	96	18	1,9
Tussendoor	Wafel hazelnoot	197	15	13
Lunch	Thaise soep	88	18	3
Tussendoor	Grapefruit drank	91	17	3,5
Diner	Omelet champignon	89	18	2,5
<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		771	93,2	33,9

Dag 11

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Cappuccino	89	18	3,3
Tussendoor	Pennywafel chocolade	205	14	11
Lunch	Kippensoep met croutons	86	17	2,4
Tussendoor	Dessert met vanillesmaak	89	17	3,8
Diner	Aardappel pannenkoek/ Rösti	86	17	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		765	90,2	32,5

Dag 12

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Witte chocolade drank	90	18	3,5
Tussendoor	Crunch reep rode vruchten	118	12	8,1
Lunch	Kip-curry soep Chocolade	90	17	2,8
Tussendoor	Chocolade shake	94	18	2,6
Diner	Chili	118	11	9,7
<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		720	83,2	36,7

Dag 13

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crêpe choco banaan	99	15	4,8
Tussendoor	Wafel marshmallow	197	15	13
Lunch	8-groentesoep met croutons	91	17	3,5
Tussendoor	Stracciatella dessert	98	18	2
Diner	Omelet mediterrane	92	18	1,9
<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		787	90,2	35,2

Dag 14

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crêpe appel-karamel	98	15	5
Tussendoor	Chocolade balletjes	158	15	10
Lunch	Aspergesoep	86	17	2,1
Tussendoor	Sinaasappel drank	93	17	4,8
Diner	Omelet kaas-spek	88	18	1,4
<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		733	89,2	33,3