

# Voorbeeldschema: 16-dagenpakket Deluxe



## Dag 1

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

## Dag 2

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Cappuccino	89	18	3,3
<b>Tussendoor</b>	Geroosterde nootjes BBQ	133	11	3,3
<b>Lunch</b>	Thaise soep	88	18	3
<b>Tussendoor</b>	Crunch reep citroentaart	125	13	2,2
<b>Diner</b>	Omelet champignon	89	18	2,5
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
<i>Supplement</i>	2 kaliumtabletten	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>734</b>	<b>85,2</b>	<b>24,3</b>

## Dag 3

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Rijstepap	92	16	6,3
<b>Tussendoor</b>	Wafel marshmallow	197	15	13
<b>Lunch</b>	Aspergesoep	86	17	2,1
<b>Tussendoor</b>	Chocolade dessert	94	18	2,6
<b>Diner</b>	Nuggets	85	15	2,8
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
<i>Supplement</i>	2 kaliumtabletten	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>764</b>	<b>88,2</b>	<b>36,8</b>

## Dag 4

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

**Dag 5**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Crêpe choco banaan	99	15	4,8
<b>Tussendoor</b>	Pennywafel chocolade	205	14	11
<b>Lunch</b>	2 sn toast met 1 kuipje paté	108	8,8	8,4
<b>Tussendoor</b>	Shake met vanillesmaak	89	17	3,8
<b>Diner</b>	Omelet mediterrane	92	18	1,9
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
<i>Supplement</i>	2 kaliumtabletten	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>803</b>	<b>80</b>	<b>39,9</b>

**Dag 6**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Witte chocolade drank	90	18	3,5
<b>Tussendoor</b>	Wafel hazelnoot	197	15	13
<b>Lunch</b>	Groentesoep met croutons	90	17	3,3
<b>Tussendoor</b>	Koffie dessert	86	18	2,7
<b>Diner</b>	Aardappelpuree	88	16	4,5
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
<i>Supplement</i>	2 kaliumtabletten	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>761</b>	<b>91,2</b>	<b>37</b>

**Dag 7**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Crêpe appel-karamel	98	15	5
<b>Tussendoor</b>	Krokante vanille reep	177	15	11,3
<b>Lunch</b>	8-groentesoep met croutons	91	17	3,5
<b>Tussendoor</b>	Chocolademousse	86	15	2,8
<b>Diner</b>	Omelet tuinkruiden	90	19	1,2
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
<i>Supplement</i>	2 kaliumtabletten	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>752</b>	<b>88,2</b>	<b>33,8</b>

**Dag 8**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Smoothie aardbei	100	15	1,9
<b>Tussendoor</b>	Crunch reep karamel	127	13	2,4
<b>Lunch</b>	2 sn roggebrood met 1 kuipje paté	167	12,3	4,4
<b>Tussendoor</b>	Shake met bananensmaak	90	18	2,1
<b>Diner</b>	Kippensoep met croutons	86	17	2,4
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
<i>Supplement</i>	2 kaliumtabletten	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>780</b>	<b>82,5</b>	<b>23,2</b>

**Dag 9**

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

**Dag 10**

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

**Dag 11**

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

**Dag 12**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Smoothie framboos	93	15	2,3
<b>Tussendoor</b>	Crunch reep rode vruchten	118	12	8,1
<b>Lunch</b>	2 sn toast met 1 kuipje paté	108	8,8	8,4
<b>Tussendoor</b>	Crunch reep citroentaart	125	13	2,2
<b>Diner</b>	Aspergesoep	86	17	2,1
<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>
<b>Totaal</b>		<b>740</b>	<b>73</b>	<b>33,1</b>

**Dag 13**

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

**Dag 14**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Witte chocolade drank	90	18	3,5
<b>Tussendoor</b>	Crunch reep karamel	127	13	2,4
<b>Lunch</b>	Kip-curry soep	90	17	2,8
<b>Tussendoor</b>	Chocolade shake	94	18	2,6
<b>Diner</b>	Nuggets	85	15	2,8
<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>
<b>Totaal</b>		<b>696</b>	<b>88,2</b>	<b>24,1</b>

**Dag 15**

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
<b>Ontbijt</b>	Crêpe appel-karamel	98	15	5
<b>Tussendoor</b>	Chocolade balletjes	158	15	10
<b>Lunch</b>	2 sn roggebrood met 1 kuipje paté	167	12,3	4,4
<b>Tussendoor</b>	Sinaasappel drank	93	17	4,8
<b>Diner</b>	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>
<b>Totaal</b>		<b>814</b>	<b>84,5</b>	<b>35,6</b>

**Dag 16**

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