

Voorbeeldschema: 16-dagenpakket Deluxe



Dag 1

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
<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
Totaal		695	89,2	26,2

Dag 2

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	Crunch reep citroentaart	125	13	2,2
Diner	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
Totaal		734	85,2	24,3

Dag 3

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	Omelet Mediterraans	92	18	1,9
<i>Overig</i>	400 gram groenten	120	7,2	10
<i>Overig</i>	1 eetlepel olijfolie 2	90	0	0
<i>Supplement</i>	kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		771	90,2	35,9

Dag 4

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-mango drank	90	17	3,3
Diner	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
Totaal		726	89,2	33

Dag 5

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

Dag 6

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
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		761	91,2	37

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
Overig	400 gram groenten	120	7,2	10
Overig	1 eetlepel olijfolie	90	0	0
Supplement	2 kaliumtabletten	0	0	0
Totaal		752	88,2	33,8

Dag 8

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

Dag 9

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 10

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 11

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 12

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

Dag 13

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 14

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Witte chocolade drank	90	18	3,5
Tussendoor	Crunch reep karamel	127	13	2,4
Lunch	Kip-curry soep	90	17	2,8
Tussendoor	Chocolade shake	94	18	2,6
Diner	Aardappel pannenkoek	86	17	2,0
<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		697	90,2	23,3

Dag 15

Eetmoment	Product	Calorieën	Eiwit	Koolhydraten
Ontbijt	Crêpe appel-karamel	98	15	5
Tussendoor	Chocolade balletjes	158	15	10
Lunch	2 sn roggebrood met 1 kuipje paté	167	12,3	4,4
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		814	84,5	35,6

Dag 16

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 mediterraneans	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