# VOORBEELD EETSCHEMA INTERMITTENT FASTING

| Dag 1 | |
|---|---|
| ±12:00 | Warme drank (bijv. cacao, cappuccino, latte) |
| ±12:00 | Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Maaltijd (bijv. chili, spicy spaghetti, aardappelpuree) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |

| Dag 2 | |
|---|---|
| ±12:00 | Ontbijtgranen (bijv. muesli, ontbijtgranen, flakes) |
| ±12:00 | Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |

| Dag 3 | |
|---|---|
| ±12:00 | Havermout (bijv. crispy, crispy chocolade, appel) |
| ±12:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Maaltijd (bijv. chili, spicy spaghetti, aardappelpuree) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel) |

| Dag 4 | |
|---|---|
| ±12:00 | Ontbijtgranen (bijv. muesli, ontbijtgranen, flakes) |
| ±12:00 | Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Maaltijd (bijv. chili, spicy spaghetti, aardappelpuree) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |

| Dag 5 | |
|---|---|
| ±12:00 | Ontbijtgranen (bijv. muesli, ontbijtgranen, flakes) |
| ±12:00 | Pannenkoek (bijv. appel, chocolade-banaan, naturel) |
| ±15:00 | Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille |
| ±17:00 | Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |

| Dag 6 | |
|---|---|
| ±12:00 | Croissant (bijv. start, optimize. meergranen) |
| ±12:00 | Soep (bijv. tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |

| Dag 7 | |
|---|---|
| ±12:00 | Toast met beleg (bijv. roggebrood met smeerkaas, toast met pate, cracker meerzaden met tonijnpate) |
| ±12:00 | Warme drank (bijv. cacao, cappuccino, latte) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Belgische wafel, (bijv. chocolade of naturel) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Snack (bijv, barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, kaasbolletjes, paprika chips, barbecue chips) |

| Dag 8 | |
|---|---|
| ±12:00 | Havermout (bijv. crispy, crispy chocolade, appel) |
| ±12:00 | Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade) |
| ±15:00 | Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille) |
| ±17:00 | Kant-en-klare maaltijd (bijv. kip spinazie, kip groentenroom, kip ratatouile of tajine oosters) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Cheesepop (bijv. gouda, cheddar, geitenkaas) |

| Dag 9 | |
|---|---|
| ±12:00 | Feeling OK Focaccella Olijven |
| ±12:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |
| ±15:00 | Shake of pudding (bijv. aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie) |
| ±17:00 | Maaltijd (bijv. chili, spicy spaghetti, aardappelpuree) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Pure chocolade reep (bijv. aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, hazelnoot praline, nougat) |

| Dag 10 | |
|---|---|
| ±12:00 | Omelet (bijv. fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas) |
| ±12:00 | Penny wafel (bijv. kaas, vanille, kokos, chocolade) |
| ±15:00 | Kant-en-klare shake (bijv. chocolade, mokka of vanille) |
| ±17:00 | Kant-en-klare maaltijd (bijv. kip spinazie, kip groentenroom, kip ratatouile of tajine oosters) |
| ±17:00 | 400 gram toegestane groenten |
| ±20:00 | Cheesepop (bijv. gouda, cheddar, geitenkaas) |

Je hebt nu het dieet gevolgd voor 10 dagen en het pakket is leeg maar je bent nog niet klaar! Op onze site vind je meer dan 500 producten waarmee je zelf je dag in kan delen.