

Voorbeeld eetchema

Startpakket 7 dagen

Dag 1	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
Snack	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade etc.	124	9,9g	7,4g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
Diner	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		625	82,1	34,2

Dag 2	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
Snack	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes etc.	125	12,6g	4,4g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade etc.	124	9,9g	7,4g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		638	81,7	29,9

Dag 3	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Ontbijtgranen	muesli, ontbijtgranen, flakes	106	13,1g	7,1g
Snack	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
Diner	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		696	82,3	40,1

Dag 4	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Havermout	crispy, crispy chocolade, appel	89	13,3g	3,5g
Snack	Snack	barbecue nootjes, soja bites, chocolade bolletjes, etc.	125	12,6g	4,4g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		545	84,1	26

Dag 5	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
Snack	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Lunch	Toast met beleg	roggebrood met smeerkaas, toast met pate, etc.	175	13g	7g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		755	85,2	35,7

Dag 6	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Warme drank	cacao, cappuccino, latte	91	18g	2,8g
Snack	Penny wafel	kaas, vanille, kokos, chocolade	180	15g	9g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
Diner	Maaltijd	chili, spicy spaghetti, aardappelpuree	110	13g	8,4g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		681	87,2	35,8

Dag 7	Product	Opties	kcal	eiw	khd
Ontbijt	Pannenkoek	appel, chocolade-banaan, naturel	96	16g	4,4g
Snack	Pure chocolade reep	aardbei chocolade, karamel, mokka, chocolade, etc.	124	9,9g	7,4g
Lunch	Soep	tomaat, noodle, kip, asperge, champignon, groente, thais	87	17g	2,8g
Snack	Shake of pudding	aardbei, chocolade, karamel, banaan, vanille, koffie	93	17g	2,8g
Diner	Omelet	fijne kruiden, kaas bacon, mediterrane, bieslook ui, kaas	91	17g	2,5g
Groenten	400 gram groenten		120	7,2g	10g
Overig	2 kalium tabletten		0	0g	0g
	Totaal		611	84,1	27,1