

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout	87	17	2,5
Lunch	Soep	91	17	3,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	136	15	5,1
Diner	Maaltijd	203	32	9,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Smoothie	108	15	3,1
	Totaal	705	99,6	29,7

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	2 Sneeën meerzaden brood met smeerkaas	308	27	8,7
Lunch	Soep	88	18	3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	93	17	3,2
Diner	Maaltijd	88	16	4,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	173	15	8,3
	Totaal	830	96,6	33,7

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout	90	16	2,4
Lunch	Soep	86	17	2,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	188	14	13
Diner	Omelet	88	18	1,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Smoothie	100	15	1,9
	Totaal	632	83,6	27,1

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	2 Sneeën meerzaden brood met smeerkaas	160	13,6	9,6
Lunch	Soep	90	17	2,8
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	155	15	3
Diner	Pannenkoek	86	17	2
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	86	15	2,8
	Totaal	657	81,2	26,2

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Muesli	171	16	12
Lunch	Soep	88	17	2,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	133	12	1,7
Diner	Maaltijd	184	29	5,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	177	15	11,3
	Totaal	833	92,6	39,2

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout	90	15	5,5
Lunch	Dessert	94	17	3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	148	15	9,6
Diner	Maaltijd	184	29	5,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	119	13	5,4
	Totaal	715	92,6	35,2

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtgranen	102	9,3	12
Lunch	Soep	86	17	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	197	15	13
Diner	Omelet	90	19	1,2
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Smoothie	93	15	2,3
	Totaal	648	78,9	36,6

Dag 8	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	2 Sneeën meerzaden brood met smeerkaas	308	27	8,7
Lunch	Dessert	91	16	3,8
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	176	15	14
Diner	Soep	90	17	3,3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	116	14	4,8
	Totaal	861	92,6	40,6

Dag 9	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout	90	15	5,5
Lunch	Omelet	89	18	2,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	91	18	3,3
Diner	Maaltijd	197	32	8,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	150	15	11
	Totaal	697	101,6	36,7

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 10	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Dessert	98	18	2
Lunch	Havermout	87	17	2,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	212	14	11
Diner	Omelet	92	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Dessert	95	18	3,2
	Totaal	664	88,6	26,6