

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 14 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	92	18	1,9
<b>Lunch</b>	Soep	86	17	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	197	15	13
<b>Diner</b>	Aardappelpuree	88	16	4,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	<b>Dessert</b>	<b>94</b>	<b>18</b>	<b>2,6</b>
	<b>Totaal</b>	<b>637</b>	<b>87,6</b>	<b>30,1</b>

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Haverhout	90	15	5,5
<b>Lunch</b>	Soep	90	17	2,8
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Chocolade balletjes	158	15	10
<b>Diner</b>	Omelet	88	18	1,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Koud drankje	90	17	3,3
	<b>Totaal</b>	<b>596</b>	<b>85,6</b>	<b>29</b>

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Koud drankje	96	18	1,9
<b>Lunch</b>	Soep	88	17	2,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	118	12	8,1
<b>Diner</b>	Pannenkoek	86	17	2
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Dessert	97	18	1,7
	<b>Totaal</b>	<b>565</b>	<b>85,6</b>	<b>22,2</b>

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 14 dagen

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	89	18	3,3
<b>Lunch</b>	Pannenkoek	88	18	3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Nootjes	133	11	3,3
<b>Diner</b>	Soep	90	17	3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Shake	90	18	2,1
	<b>Totaal</b>	<b>570</b>	<b>85,6</b>	<b>20,7</b>

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Koud drankje	90	18	3,5
<b>Lunch</b>	Soep	90	17	3,3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Dessert	86	18	2,7
<b>Diner</b>	Pannenkoek	88	18	3
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Shake	89	17	3,8
	<b>Totaal</b>	<b>722</b>	<b>81,6</b>	<b>22,3</b>

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Pannenkoek	99	15	4,8
<b>Lunch</b>	Soep	86	17	2,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Shake	89	17	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	92	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	205	14	11
	<b>Totaal</b>	<b>651</b>	<b>84,6</b>	<b>29,9</b>

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 14 dagen

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Pannenkoek	98	15	5
<b>Lunch</b>	Omelet	92	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	205	14	11
<b>Diner</b>	Soep	91	17	3,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	205	14	11
	<b>Totaal</b>	<b>771</b>	<b>81,6</b>	<b>38,4</b>

Dag 8	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Shake	96	18	1,5
<b>Lunch</b>	Omelet	92	18	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Nootjes	133	11	3,3
<b>Diner</b>	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Bites	102	7,7	8,9
	<b>Totaal</b>	<b>601</b>	<b>73,3</b>	<b>19</b>

Dag 9	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Shake	93	17,8	2,9
<b>Lunch</b>	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Dessert	86	18	2,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>722</b>	<b>82,1</b>	<b>33,9</b>

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 14 dagen

Dag 10	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Shake	89	18	1,9
<b>Lunch</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	155	8,4	5,3
<b>Diner</b>	Pasta carbonara	194	14	22
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Shake	90	18	2,1
	<b>Totaal</b>	<b>699</b>	<b>79,7</b>	<b>39,4</b>

Dag 11	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Ontbijtgranen	102	9,3	12
<b>Lunch</b>	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>737</b>	<b>73,5</b>	<b>44,8</b>

Dag 12	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Havermout	90	15	5,5
<b>Lunch</b>	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>711</b>	<b>80,5</b>	<b>34,4</b>

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 14 dagen

Dag 13	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Warme chocoladedrank	89	18	1,9
<b>Lunch</b>	Dessert	86	18	2,7
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>698</b>	<b>86,5</b>	<b>28,5</b>

Dag 14	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Cappuccino	89	17,5	3,3
<b>Lunch</b>	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>710</b>	<b>83</b>	<b>32,2</b>