

Voorbeeld eetschema

Startpakket 7 dagen

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

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

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

Voorbeeld eetschema

Startpakket 7 dagen

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

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

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Shake	89	18	1,9
Lunch	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	155	8,4	5,3
Diner	Pasta carbonara	194	14	22
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Shake	90	18	2,1
	Totaal	699	79,7	39,4

Voorbeeld eetschema

Startpakket 7 dagen

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