

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt drank samen met één kalium en multi tablet	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
Diner	Pannenkoek samen met één kalium tablet	96	16	4,4
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Wafel	175	12	12
	Totaal	634	79,6	31,5

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout samen met één kalium en multi tablet	87	17	2,5
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Reep	129	12	8,4
Diner	Spaghetti bolognese samen met één kalium tablet	147	11	16
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
	Totaal	632	75,6	38

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pannenkoek samen met één kalium en multi tablet	96	16	4,4
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
Diner	Chili samen met één kalium tablet	117	11	9,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Nootjes BBQ	133	11	3,3
Bonus	Belgische Wafel	120	6,3	4,5
	Totaal	735	79,9	32,8

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt drank samen met één kalium en multi tablet	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,3
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
Diner	Omelet samen met één kalium tablet	88	17	2,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Biscuits	210	11	18
	Totaal	661	79,6	35,9

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pannenkoek samen met één kalium en multi tablet	96	16	4,4
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Wafel	175	12	10
Diner	Aardappelpuree samen met één kalium tablet	88	16	4,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
Bonus	Madeleine	103	1,5	4,8
	Totaal	731	81,1	34,8

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt drank samen met één kalium en multi tablet	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
Diner	Omelet samen met één kalium tablet	88	17	2,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Chocolade balletjes	158	15	10
Bonus	Brownie	132	1,8	4,8
	Totaal	741	85,4	32,4

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtgranen samen met één kalium en multi tablet	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1.8	3,0
Snack	Kant-en-klare drank	101	15	2,3
Diner	Pannenkoek met één kalium tablet	98	15	5,0
Groenten	200 gram groenten	40	1.8	3,0
Snack	Witte chocolade bites	102	7,7	8,9
Bonus	Belgische Wafel	120	6,3	4,5
	Totaal	683	77	33,5