

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt drank	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Wafel	175	12	12
Diner	Pannenkoek	96	16	4,4
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Pudding	92	17	2,8
	Totaal	625	81,6	32

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Havermout	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	147	11	16
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Shake	92	17	2,8
	Totaal	623	77,6	38,5

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pannenkoek	96	16	4,4
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Pudding	92	17	2,8
Diner	Chili	117	11	9,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Nootjes BBQ	133	11	3,3
	Totaal	606	75,6	28,8

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt drank	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,3
Snack	Shake	92	17	2,8
Diner	Omelet	88	17	2,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Biscuits	210	11	18
	Totaal	652	81,6	36,4

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pannenkoek	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	88	16	4,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Pudding	92	17	2,8
	Totaal	619	81,6	30,4

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt drank	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Shake	92	17	2,8
Diner	Omelet	88	17	2,5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3,0
Snack	Chocolade balletjes	158	15	10
	Totaal	600	85,6	28,1

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtgranen	94	16	4,0
Lunch	Soep	88	17	2,8
Groenten	200 gram groenten	40	1.8	3,0
Snack	Shake	92	17	2,8
Diner	Pannenkoek	98	15	5,0
Groenten	200 gram groenten	40	1.8	3,0
Snack	Witte chocolade bites	102	7,7	8,9
	Totaal	554	72,7	29,5