

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1200-1500

CALORIEËN

maandag

ONTBIJT

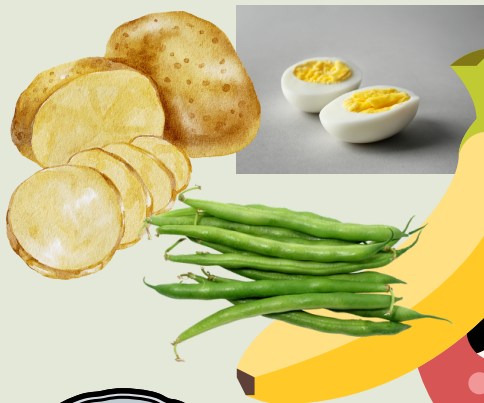
2 rijstwafels met 30+ kaas

BOODSCHAPPEN



LUNCH

3 broodjes kipfilet
1 appel



DINNER

200 gram aardappels
200 gram sperziebonen
3 gekookte eitjes



SNACKS

eiwitpudding
banaan

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

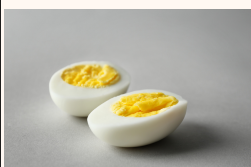
CALORIEËN

dinsdag

ONTBIJT

kwark 250 gram
30 gram studentenhaver
blauw bessen

BOODSCHAPPEN



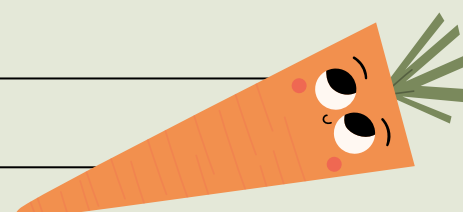
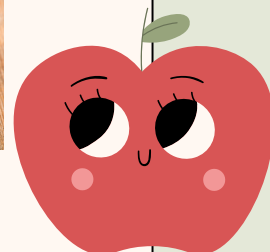
DINNER

200 gram aardappels
200 gram groente naar keuze
biefstuk 150 gram

SNACKS

Appel
Eiwitreep of pudding

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

woensdag



ONTBIJT

omelet met
bacon, champignon, totmaat en
paprika.

BOODSCHAPPEN



LUNCH

4 rijstwafels pindakaas
banaan
cup a soup naar keuze



DINNER

150 gram rijst
200 gram kip
200 gram groente

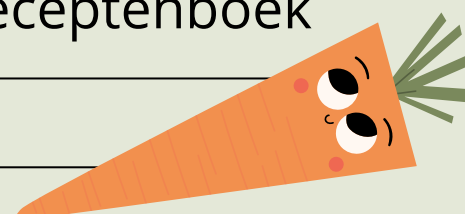


SNACKS

Appel
Eiwitreep of eiwitpudding

NOTES

recept omelet staat in
mijn receptenboek



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

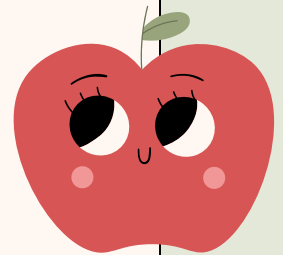
CALORIEËN

donderdag

ONTBIJT

2 rijstwafels met kaas
2 gekookte eitjes

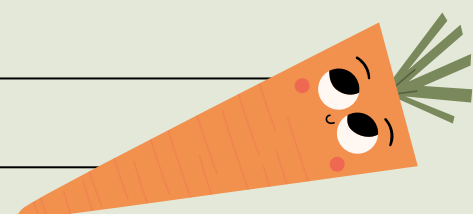
BOODSCHAPPEN



SNACKS

Appel
Eiwitreep of eiwitpudding

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

vrijdag

ONTBIJT

afbakbroodje
2 gekookte eitjes

BOODSCHAPPEN



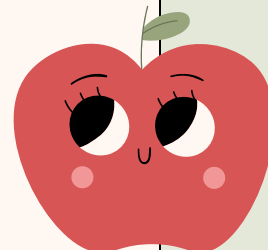
LUNCH

kwark 250 gram
studentenhaver 30 gram
fruit
cup a soup



DINNER

eiwitrijke pannenkoeken
2 stuks.
fruit naar keuze



SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

pannenkoeken mix kun je eiwitrijk halen
bij de supermarkt. Of kijk in mijn
receptenboek voor het recept.

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

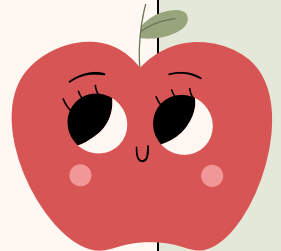
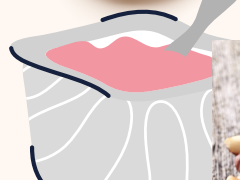
CALORIEËN

zaterdag

ONTBIJT

fruit 2 stuks naar keuze
kwark 250 gram met
studentenhaver 30 gram

BOODSCHAPPEN



LUNCH

2 sneetjes brood met
beleg naar keuze

DINNER

friet met snack

SNACKS

Appel
Eiwitreep of pudding

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1700-2000

CALORIEËN

zondag

ONTBIJT

fruit

LUNCH

zelf kiezen

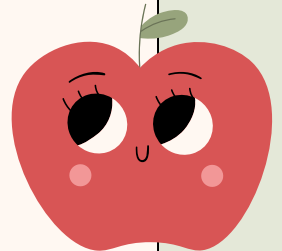
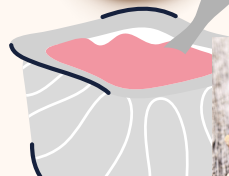
DINNER

zelf kiezen

SNACKS

Appel
Eiwitreep

BOODSCHAPPEN



NOTES

