

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1200-1500

CALORIEËN

maandag

ONTBIJT

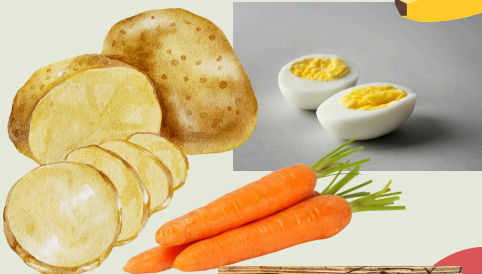
2 rijstwafels met jam
2 gekookte eitjes

BOODSCHAPPEN



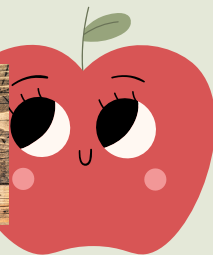
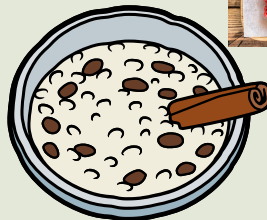
LUNCH

2 broodjes kipfilet
1 broodje kaas
1 appel



DINNER

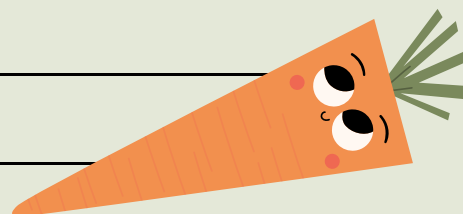
200 gram aardappels
200 gram wortels
100 gram rundergehakt



SNACKS

eiwitpudding
banaan

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

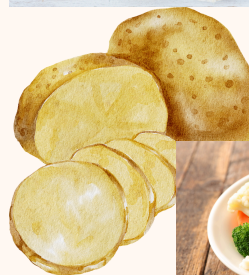
CALORIEËN

dinsdag

ONTBIJT

kwark 250 gram
30 gram studentenhaver
blauw bessen

BOODSCHAPPEN



LUNCH

4 rijstwafels. pindakaas
2 gekookte eitjes

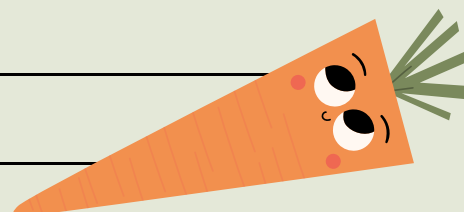
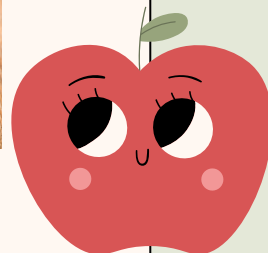
DINNER

200 gram aardappels
200 gram groente naar keuze
biefstuk 150 gram

SNACKS

Appel
Eiwitreep of pudding

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

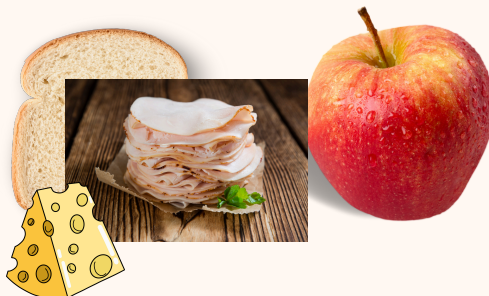
CALORIEËN

woensdag

ONTBIJT

1 broodje kipfilet
1 broodje 30+ kaas.

BOODSCHAPPEN



LUNCH

3 gekookte eitjes
rijstwafel + kaas (1 plakje)
plakjes kipfilet

DINNER

noodles 200 gram
kip 200 gram
paprika (in stukjes erdoorheen)
ketjap sausje

SNACKS

Appel
Eiwitreep of eiwitpudding

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

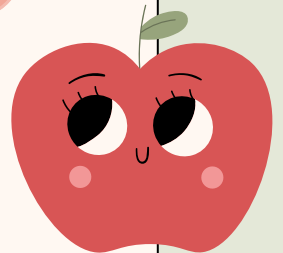
CALORIEËN

donderdag

ONTBIJT

2 rijstwafels met kaas
2 gekookte eitjes

BOODSCHAPPEN



LUNCH

kwark 250 gram
blauwe bessen en
studentenhaver.
banaan.



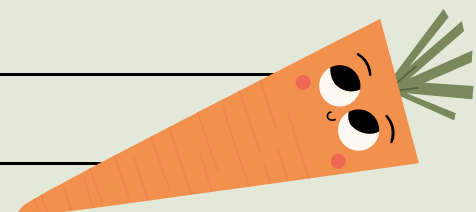
DINNER

krieltjes uit de airfryer of gebakken
met heel weinig vet.
salade naar keuze
vlees naar keuze

SNACKS

Appel
Eiwitreep of eiwitpudding

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

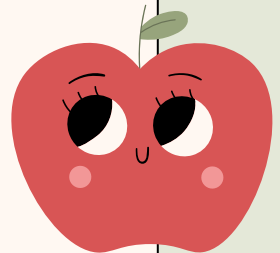
CALORIEËN

vrijdag

ONTBIJT

afbakbroodje
2 gekookte eitjes

BOODSCHAPPEN



LUNCH

kwark 250 gram
studentenhaver 30 gram
fruit

DINNER

soep naar keuze
stokbrood 0,5
vlees naar keuze

SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

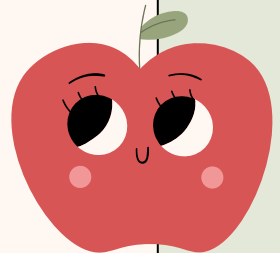
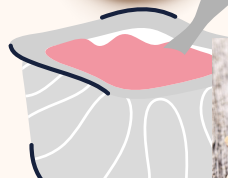
CALORIEËN

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

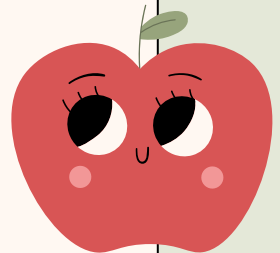
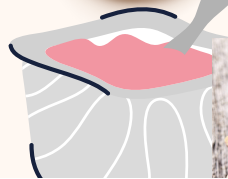
DINNER

zelf kiezen

SNACKS

Appel
Eiwitreep

BOODSCHAPPEN



NOTES