

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1200-1500

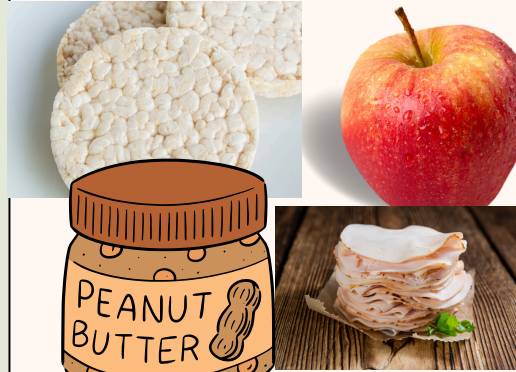
CALORIEËN

maandag

ONTBIJT

2 rijstwafels met pindakaas
banaan

BOODSCHAPPEN



LUNCH

3 broodjes kipfilet
1 appel

DINNER

200 gram aardappels
200 gram spinazie
3 gekookte eitjes

SNACKS

Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

dinsdag

ONTBIJT

kwark 250 gram
30 gram studentenhaver
blauwe bessen

BOODSCHAPPEN



DINNER

200 gram krieltjes uit de airfryer
200 gram groente naar keuze
biefstuk 150 gram



SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL PLANNER

1500-1700

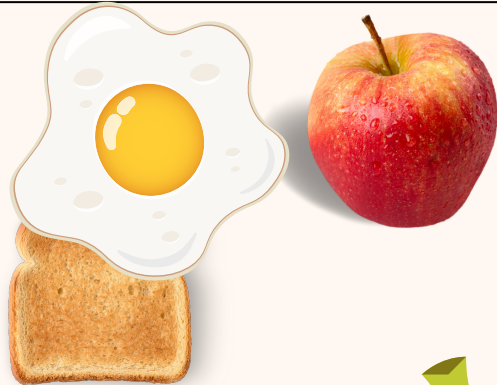
CALORIEËN

woensdag

ONTBIJT

snee brood
gebakken ei van 2 eieren.

BOODSCHAPPEN



DINNER

150 gram macaroni
100 gram rundergehakt
200 gram groente
sausje mag je ook nemen

SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

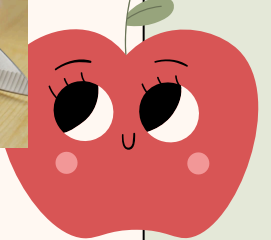
CALORIEËN

donderdag

ONTBIJT

2 rijstwafels met 2 gekookte
eitjes
banaan

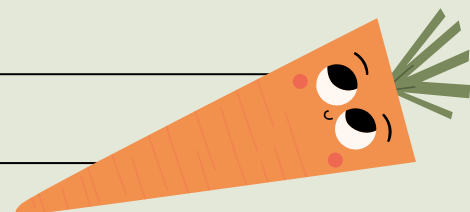
BOODSCHAPPEN



SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

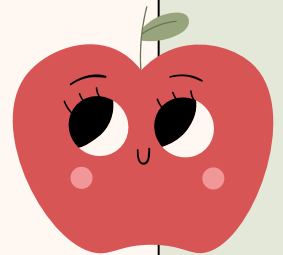
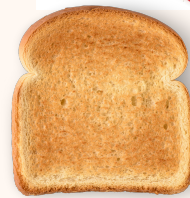
vrijdag



ONTBIJT

kwark 250 gram
studentenhaver 30 gram
fruit

BOODSCHAPPEN



LUNCH

3 snee brood met beleg naar
keuze
cup a soup



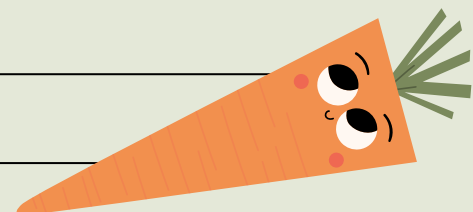
DINNER

eiwitrijke pannenkoeken
2 stuks met fruit

SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

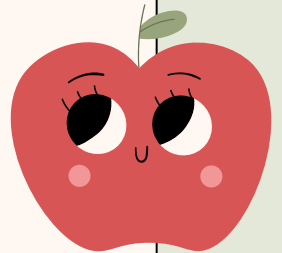
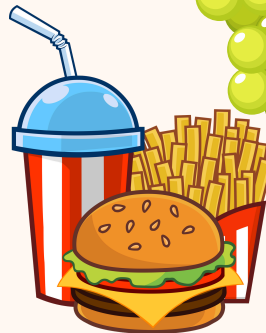
CALORIEËN

zaterdag

ONTBIJT

afbakbroodje
2 gekookte eitjes

BOODSCHAPPEN



LUNCH

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



DINNER

friet met snack

SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1700-2000

CALORIEËN

zondag

ONTBIJT

fruit

LUNCH

zelf kiezen

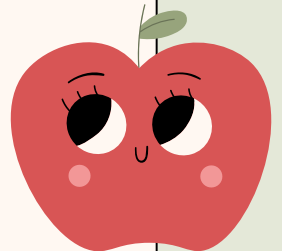
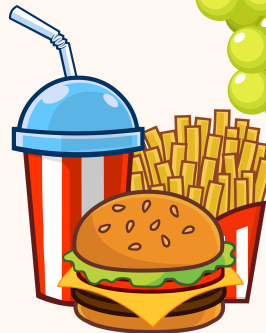
DINNER

zelf kiezen

SNACKS

Appel
Eiwitreep

BOODSCHAPPEN



NOTES

