

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1200-1500

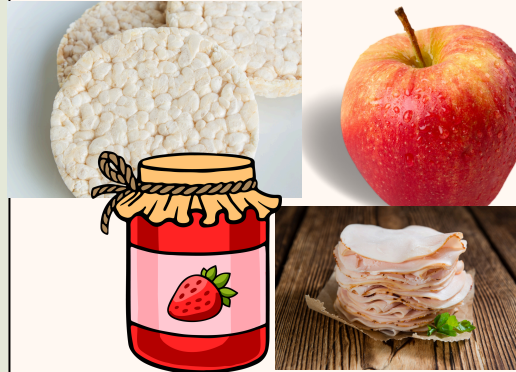
CALORIEËN

maandag

ONTBIJT

2 rijstwafels met jam
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

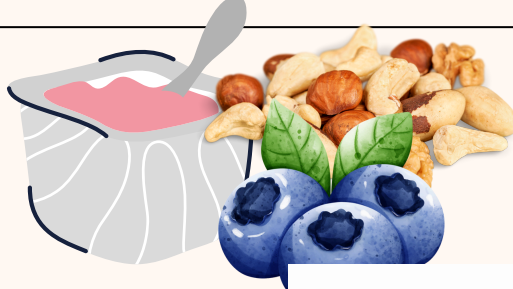
CALORIEËN

dinsdag

ONTBIJT

kwark 250 gram
30 gram studentenhaver
blauw bessen

BOODSCHAPPEN



DINNER

200 gram aardappels
200 gram groente naar keuze
biefstuk 150 gram



SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

woensdag

ONTBIJT

Afbakbroodje
Gekookt ei 2x

BOODSCHAPPEN



LUNCH

4 rijstwafels pindakaas
banaan
cup a soup naar keuze

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 pindakaas
banaan

BOODSCHAPPEN



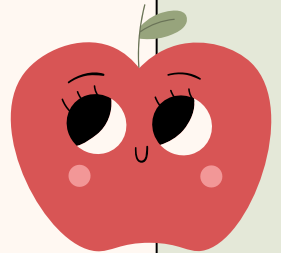
LUNCH

Club sandwich.
2 broodjes
sla/tomaat/kip/curry
2 gekookte eitjes



DINNER

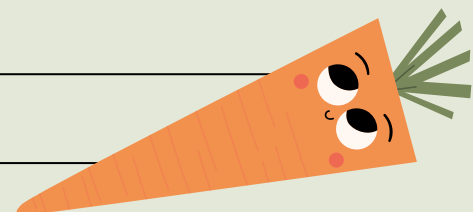
150 gram rijst
200 gram kipfilet
200 gram groente



SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

vrijdag

ONTBIJT

afbakbroodje
2 gekookte eitjes

BOODSCHAPPEN



PROTEIN
BAR

LUNCH

kwark 250 gram
studentenhaver 30 gram
fruit
cup a soup

DINNER

verse soep zelf gemaakt
stokbrood 0,5 en 200 gram
vlees naar keuze

SNACKS

Appel
Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

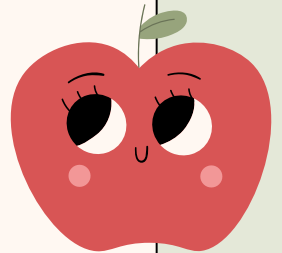
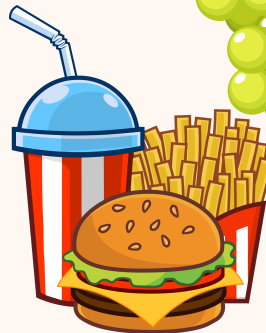
CALORIEËN

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

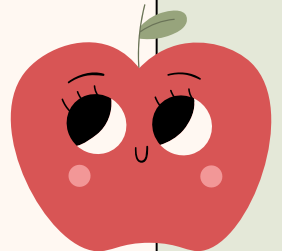
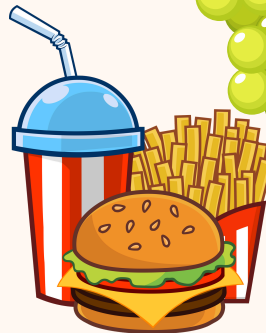
DINNER

zelf kiezen

SNACKS

Appel
Eiwitreep

BOODSCHAPPEN



NOTES

