

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Warme chocoladedrank	89	18	1,9
<b>Lunch</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>722</b>	<b>82,1</b>	<b>33,9</b>

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Cappuccino	89	17,5	3,3
<b>Lunch</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>722</b>	<b>81,6</b>	<b>35,5</b>

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<b>Lunch</b>	Pudding / Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>726</b>	<b>81,9</b>	<b>34,9</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<b>Lunch</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Kant-en-klaar maaltijd	193	34,4	6,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>742</b>	<b>96,6</b>	<b>32,7</b>

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<b>Lunch</b>	Pakje/Flesje	97	15	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>646</b>	<b>77,5</b>	<b>28,2</b>

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
<b>Lunch</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>726</b>	<b>81,9</b>	<b>34,9</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	91	17,7	2,1
<b>Lunch</b>	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	150	14,6	3,8
<b>Diner</b>	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>726</b>	<b>81,9</b>	<b>34,9</b>

Dag 8	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Ontbijt	124	15,3	7,6
<b>Lunch</b>	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	131	12,5	2,8
<b>Diner</b>	Soep	87	16,7	3,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>708</b>	<b>80,8</b>	<b>35,3</b>

Dag 9	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Ontbijt	124	15,3	7,6
<b>Lunch</b>	Soep	87	16,7	3,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	131	12,5	2,8
<b>Diner</b>	Kant-en-klare maaltijd	193	34,4	6,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>733</b>	<b>95,5</b>	<b>32,2</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 10	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Pakje/Flesje	97	15	1,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>713</b>	<b>78</b>	<b>34,4</b>

Dag 11	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Pannenkoek	95	15,1	4,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>711</b>	<b>78,1</b>	<b>37,3</b>

Dag 12	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>633</b>	<b>78,9</b>	<b>28,7</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 13	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>709</b>	<b>80,8</b>	<b>35,3</b>

Dag 14	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>709</b>	<b>80,8</b>	<b>35,3</b>

Dag 15	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Warme chocoladedrank	89	18	1,9
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>722</b>	<b>82,1</b>	<b>33,9</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 16	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cappuccino	89	17,5	3,3
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>722</b>	<b>81,6</b>	<b>35,5</b>

Dag 17	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Pudding / Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>726</b>	<b>81,9</b>	<b>34,9</b>

Dag 18	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Kant-en-klaar maaltijd	193	34,4	6,4
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>742</b>	<b>96,6</b>	<b>32,7</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 19	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Pakje/Flesje	97	15	1,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>646</b>	<b>77,5</b>	<b>28,2</b>

Dag 20	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>726</b>	<b>81,9</b>	<b>34,9</b>

Dag 21	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	<b>Totaal</b>	<b>726</b>	<b>81,9</b>	<b>34,9</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 22	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>708</b>	<b>80,8</b>	<b>35,3</b>

Dag 23	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Kant-en-klare maaltijd	193	34,4	6,4
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>733</b>	<b>95,5</b>	<b>32,2</b>

Dag 24	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Pakje/Flesje	97	15	1,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>713</b>	<b>78</b>	<b>34,4</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33



# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

Dag 25	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Pannenkoek	95	15,1	4,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>711</b>	<b>78,1</b>	<b>37,3</b>

Dag 26	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	<b>Totaal</b>	<b>633</b>	<b>78,9</b>	<b>28,7</b>

Dag 27	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijt	124	15,3	7,6
Lunch	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Soep	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>709</b>	<b>80,8</b>	<b>35,3</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

## Startpakket 28 dagen

---

Dag 28	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Ontbijt	124	15,3	7,6
<b>Lunch</b>	Soep	87	16,7	3,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Reep	131	12,5	2,8
<b>Diner</b>	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
<b>Tussendoor</b>	Wafel	194	14,9	12,9
	<b>Totaal</b>	<b>709</b>	<b>80,8</b>	<b>35,3</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

**Het koolhydraatarme  
dieet van Protislank**

**helpt je om jouw streef-  
gewicht te bereiken!**

