

Voorbeeld eetschema

Startpakket 7 dagen

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

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

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



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 7 dagen

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

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

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



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 7 dagen

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



/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!**

