



1250 kilocalorieën per dag.

	Optie/dag 1	Optie/dag 2	Optie/dag 3	Optie/dag 4	Optie/dag 5
Ontbijt	Skyr, naturel 200 g Kiwi 2 stuks Gebroken lijnzaad 2 el (20 g) Walnoten, ongezoeten 15 g	Eiwitpoeder vanille 1 scoop Cacaopoeder 1 el Aardbeien, diepvries 75 g Water 100 ml Havermout 20 g	Magere kwark 250 g Aardbeien, diepvries of vers 100 g Gebroken lijnzaad 2 el (20 g)	Bramen, diepvries 100 g Magere yoghurt 200 g Amandelen, ongezoeten 10 g Vanille eiwitpoeder 1/2 scoop (15 g) Ultra fine oats (havermeel) 20 g	Ei, gekookt 2 stuks Wasa vezelrijk crackers 2 stuks Groenten, naar keus 100 g Magere yoghurt 200 g Aardbeien, diepvries of vers 100 g
Lunch	Avocado 1/2 stuk Magere kwark 1/2 el (10 g) Tomaat 1/4 stuk Knoflook 1/2 teentje Limoen 1/4 stuk Kipfilet, vleeswaar 30 g Wasa vezelrijk crackers 2 stuks (2x 10 g)	Ei 2 stuks (2x 50 g) Ei-eiwit 1 stuk Roomboter 10 g Tomaat 1 stuk Puntpaprika 1/2 stuk Paddenstoelen 1 handje Volkorenbrood 1 snee	Groene linzen, ongekookt 75 g Granaatappelpitjes 50 g Munt half bosje Limoen sap van 1/4 limoen Komkommer 1/2 stuk	Rauwkost naar keuze 250 g Mozzarella bolletjes light 100 g Pesto 30 g	Volkorenbrood 2 sneetjes Kaas, 30+ 2x 20 g
Snack	Aardbeien, diepvries 100 g Eiwitpoeder, vanille 1 scoop	Kiwi 2 stuks Amandelen, ongezoeten 20 g	Mandarijn 1 stuk (60 g) Walnoten, ongezoeten 20 g	Paranoten 20 g Banaan 100 g	Walnoten 25 g





	Munt 6-10 blaadjes Water 250 ml				
Dinner	Biefstuk 150 g Wokgroente 250 g Olie 1 scheutje Italiaanse kruiden 1/2 el	Tonijn 125 g Knoflook 1 teentje Winterpeen 1/2 stuk Ui 1/2 stuk Zonnebloemolie 1/2 el Puntpaprika 1 stuk	Mosselen 1 kg Knoflook 1 teentje Witte wijn 50 ml Kokosmelk 50 ml Kurkuma 1/2 tl Gember 1 stukje Soepgroenten 150 g	Zalm 100 g Sperziebonen 200 g	Zeebaars filet 120 g Paksoi 200 g Champignons 100 g Olie om in te bakken 1 el (10 g)
Snack	Optimel kwark 200 g	Optimel kwark, smaak naar keuze 300 g Aardbeien, diepvries of vers 25 g	Optimel kwark, smaak naar keuze 150 g Granola 15 g	Melkunie breaker high proteïn banaan bosbes 200 ml	Skyr, naturel of met smaakje (zonder toegevoegd suiker) 200 ml Blauwe bessen 100 g

