



2000 kilocalorieën per dag.

	Optie/dag 1	Optie/dag 2	Optie/dag 3	Optie/dag 4	Optie/dag 5
Ontbijt	Eiwitpoeder vanille 1 scoop Kersen, diepvries 50 g Avocado 100 g (ongeveer een halve) Ultra fine oats (havermeel) 25 g Limoensap van 1/2 limoen	Magere kwark 300 g Aardbeien, diepvries of vers 150 g Gebroken lijnzaad 3 el (30 g)	Bramen, diepvries 100 g Magere yoghurt 200 g Amandelen, ongezoeten 15 g Vanille eiwitpoeder 1/2 scoop (15 g) Ultra fine oats (havermeel) 20 g	Ei, gebakken 3 stuks Wasa vezelrijk crackers 2 stuks Groenten, naar keus 100 g Volle yoghurt 250 g Aardbeien, diepvries of vers 100 g	Skyr, naturel 300 g Kiwi 2 stuks Gebroken lijnzaad 2 el (20 g) Walnoten, ongezoeten 30 g
Lunch	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	Ei 3 stuks (3x 50 g) Bakspray/olie 1 el (10 g) Volkorenbrood 2 sneetjes Rauwkost naar keuze 200 g	Rauwkost naar keuze 250 g Mozzarella bolletjes light 150 g Avocado, in blokjes 75 g Pesto 30 g	Volkorenbrood 2 sneetjes Mozzarella 1 bol (125 g) Tomaat in plakjes 50 g Pesto 2 el (2x 20 g)	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 Amandelpasta, 100% amandel (of pindakaas) 30 g Wasa vezelrijk crackers 4 stuks (4x 10 g)
Snack	Kiwi 2 stuks Amandelen, ongezoeten	Mandarijn 1 stuk (60 g) Walnoten, ongezoeten	Paranoten 35 g Kiwi 1 stuk (75 g)	Walnoten 30 g	Aardbeien, diepvries 100 g





	40 g	40 g			Eiwitpoeder, vanille 1 scoop Munt 6-10 blaadjes Water 250 ml
Dinner	Tonijn 200 g Knoflook 1 teentje Winterpeen 1/2 stuk Ui 1/2 stuk Zonnebloemolie 1 el Puntpaprika 1 stuk	Kippendij 175 g Courgette 300 g Paprika 1 stuk Olijfolie 1 el	Zalm 120 g Sperziebonen 200 g Zoete aardappel frietjes 100 g Zonnebloemolie 1 el (10 g)	Zeebaars filet 120 g Paksoi 200 g Champignons 100 g Olie om in te bakken 1 el (10 g)	Biefstuk 150 g Wokgroente 250 g Olie 1 el Italiaanse kruiden 1/2 el
Snack	Volle kwark 250 g Aardbeien, diepvries of vers 75 g Gebroken lijnzaad 3 el (30 g)	Volle kwark 300 g Frambozen, diepvries of vers 150 g	Optimel kwark, smaak naar keuze 250 g Hennepzaad 30 g	Skyr, naturel of met smaakje (zonder toegevoegd suiker) 350 ml Blauwe bessen 100 g	Volle kwark, naturel 200 g Hennepzaad 20 g Zonnebloempitten 10 g Slimpie suikervrije limonadesiroop (voor de smaak, optioneel) 1 scheutje

