

# Voorbeeld eetschema

Kickstart Pakket (max. 20 gram koolhydraten)

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Protishake	88	17	2,8
Lunch	Soep	90	17	3
Groenten	100-200 gram groenten	30	1,5	2
Tussendoor	Protishake	88	17	2,8
Diner	Omelet	95	17	2,1
Groenten	100-200 gram groenten	30	1,5	2
Tussendoor	Reep	138	12	4,1
	<b>Totaal</b>	<b>559</b>	<b>83</b>	<b>18,8</b>

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	95	17	2,1
Lunch	Protishake	88	17	2,8
Groenten	100-200 gram groenten	30	1,5	2
Tussendoor	Protishake	88	17	2,1
Diner	Soep	90	17	3
Groenten	100-200 gram groenten	30	1,5	2
Tussendoor	Chips	101	11	4,4
	<b>Totaal</b>	<b>522</b>	<b>82</b>	<b>18,4</b>

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pudding / Shake	88	17	1,8
Lunch	Omelet	95	17	1,9
Groenten	100-200 gram groenten	22,5	1,1	1,5
Tussendoor	Protishake	88	17	1,8
Diner	Soep	90	17	2,1
Groenten	100-200 gram groenten	22,5	1,1	1,5
Tussendoor	Wafel	94	5,5	9
	<b>Totaal</b>	<b>500</b>	<b>75,7</b>	<b>19,6</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

Kickstart Pakket (max. 20 gram koolhydraten)

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Protishake	88	17	2,8
<b>Lunch</b>	Soep	90	17	3
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	30	1,5	2
<b>Tussendoor</b>	Chocolade drank	95	15	1,6
<b>Diner</b>	Omelet	95	17	2,1
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	30	1,5	2
<b>Tussendoor</b>	Choco bites	102	7,7	1,9
	<b>Totaal</b>	<b>530</b>	<b>76,7</b>	<b>15,4</b>

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Omelet	95	17	2,1
<b>Lunch</b>	Protishake	88	17	2,8
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	30	1,5	2
<b>Tussendoor</b>	Vanille drank	90	15	0,3
<b>Diner</b>	Soep	90	17	3
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	30	1,5	2
<b>Tussendoor</b>	Reep	155	8,4	2,7
	<b>Totaal</b>	<b>578</b>	<b>77,4</b>	<b>14,9</b>

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Pudding/Shake	88	17	2,8
<b>Lunch</b>	Soep	90	17	3
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	30	1,5	2
<b>Tussendoor</b>	Protishake	88	17	2,8
<b>Diner</b>	Omelet	95	17	2,1
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	30	1,5	2
<b>Tussendoor</b>	Chips	91	10	4,9
	<b>Totaal</b>	<b>512</b>	<b>81</b>	<b>19,6</b>



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

# Voorbeeld eetschema

Kickstart Pakket (max. 20 gram koolhydraten)

---

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
<b>Ontbijt</b>	Protishake	88	17	2,8
<b>Lunch</b>	Soep	90	17	3
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	22,5	1,1	1,5
<b>Tussendoor</b>	Protishake	88	17	2,8
<b>Diner</b>	Omelet	95	17	2,1
<i>Groenten</i>	100-200 gram groenten	22,5	1,1	1,5
<b>Tussendoor</b>	Chips	119	13	5,4
	<b>Totaal</b>	<b>525</b>	<b>83,2</b>	<b>19,1</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!**

