

Voorbeeld eetschema

Power Startpakket 7 dagen

Dag 1	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
	Totaal	708	80,8	35,3

Dag 2	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
	Totaal	733	95,5	32,2

Dag 3	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
	Totaal	713	78	34,4



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Power Startpakket 7 dagen

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

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

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



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Power Startpakket 7 dagen

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



/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!**

