

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	635	76,9	27,4

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Pannenkoek	98	15	5
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	87	16,7	3,1
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	640	74,1	29,5

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	641	78	27,2



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	98	11	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	635	76,9	27,4

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Meergadenbrood 2 sneeën	264	22	7,5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	812	82,2	31,8

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	98	11	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	635	76,9	27,4



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Pannenkoek	98	15	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	98	11	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	651	68,4	31,4

Dag 8	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	98	11	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	635	76,9	27,4

Dag 9	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Shake	93	17,8	7,6
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	641	78	31,9



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 10 dagen

Dag 10	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Ontbijtproduct	124	15,3	7,6
Lunch	Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	131	12,5	2,8
Diner	Maaltijdproduct	98	11	5
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Snack	120	11	5
	Totaal	635	76,9	27,4



/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!**

