

Voorbeeld eetschema

Startpakket 14 dagen

Dag 1	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Warme chocoladedrank	89	18	1,9
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	722	82,1	33,9

Dag 2	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Cappuccino	89	17,5	3,3
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	722	81,6	35,5

Dag 3	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Pudding / Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	726	81,9	34,9



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 14 dagen

Dag 4	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Kant-en-klaar maaltijd	193	34,4	6,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	Totaal	742	96,6	32,7

Dag 5	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Pakje/Flesje	97	15	1,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	Totaal	646	77,5	28,2

Dag 6	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Lunch	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Omelet	91	17,7	2,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	726	81,9	34,9



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 14 dagen

Dag 7	Product	Calorieën	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Omelet	91	17,7	2,1
Lunch	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Reep	150	14,6	3,8
Diner	Maaltijd	110	13,6	8,1
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	202	14,6	12
	Totaal	726	81,9	34,9

Dag 8	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	708	80,8	35,3

Dag 9	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	Kant-en-klare maaltijd	193	34,4	6,4
<i>Groenten</i>	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	Totaal	733	95,5	32,2



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 14 dagen

Dag 10	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

Dag 11	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	Pannenkoek	95	15,1	4,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Wafel	194	14,9	12,9
	Totaal	711	78,1	37,3

Dag 12	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	Pudding/Shake	93	17,8	2,9
Groenten	200 gram groenten	40	1,8	3
Tussendoor	Chips	118	13	6,3
	Totaal	633	78,9	28,7



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33

Voorbeeld eetschema

Startpakket 14 dagen

Dag 13	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

Dag 14	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!**

