



# Voorbeeld dagschema's

# Voorbeeld dagschema's

Om het wat makkelijker en inzichtelijker te maken waar een dagschema uit kan bestaan, hebben wij alvast 7 dagschema's uitgewerkt.

Hierin kun je de eetmomenten zien, de suggestie van het product, het aantal eiwitten en koolhydraten. Ook zie je gelijk wat het totale gram aan eiwitten en koolhydraten voor een hele dag is.

Mocht je nog vragen hebben, laat het dan vooral weten bij de klantenservice. Wij helpen graag!

Dag 1	Product	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Proteïne havermout appel kaneelsmaak	15	5,5
Lunch	Protishake mokka koffie	18	2,6
	200 gram groenten	1,8	3
Tussendoor	Proteïne hazelnoot chocolade reep	10	3,2
Diner	Proteïne spicy spaghetti	12	11
	200 gram groenten	1,8	3
Tussendoor	Proteïne balletjes barbecue	15	8,4
<b>Totaal</b>		<b>73,6g eiwitten</b>	<b>36,7g koolhydraten</b>



# Voorbeeld dagschema's

Dag 2	Product	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Protishake bananensmaak	18	2,1
Lunch	Proteïne pannenkoek chocolade banaan	15	4,8
	<i>200 gram groenten</i>	1,8	3
Tussendoor	Proteïne reep chocolade	10	3,5
Diner	Protishake hazelnoot	18	3,2
	<i>200 gram groenten</i>	1,8	3
Tussendoor	Proteïne nootjes barbecue	11	3,3
<b>Totaal</b>		<b>75,6g eiwitten</b>	<b>22,9g koolhydraten</b>

Dag 3	Product	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Proteïne havermout crunchy	17	2,5
Lunch	Protishake vanillesmaak	17	3,8
	<i>200 gram groenten</i>	1,8	3
Tussendoor	Proteïne reep chocolade	10	3,5
Diner	Proteïne aardappelgratin	12	11
	<i>200 gram groenten</i>	1,8	3
Tussendoor	Proteïne balletjes chili	15	8
<b>Totaal</b>		<b>74,6g eiwitten</b>	<b>34,8g koolhydraten</b>

# Voorbeeld dagschema's

Dag 4	Product	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Proteïne cereal + 100 ml sojadrink ongezoet	12,6	12
Lunch	Protishake karamelsmaak	18	2,6
	200 gram groenten	1,8	3
Tussendoor	Proteïne reep aardbei chocolade	9,7	4
Diner	Proteïne pizza met topping	14,8	4,8
	200 gram groenten	1,8	3
Tussendoor	Proteïne balletjes chocoladesmaak	15	10
<b>Totaal</b>		<b>73,7g eiwitten</b>	<b>39,4g koolhydraten</b>

Dag 5	Product	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)
Ontbijt	Proteïne dessert rijstepap	16	6,3
Lunch	Protishake chocolade	18	2,6
	200 gram groenten	1,8	3
Tussendoor	Proteïne reep chocolade met pindasmak	10	5,3
Diner	Proteïne aardappelpuree	16	4,5
	200 gram groenten	1,8	3
Tussendoor	Proteïne bites witte chocolade	7,7	10
<b>Totaal</b>		<b>71,3g eiwitten</b>	<b>26,6g koolhydraten</b>

