



# Voorbeeld dagschema's

# Voorbeeld dagschema's

Om het wat makkelijker en inzichtelijker te maken waar een dagschema uit kan bestaan, hebben wij alvast 5 dagschema's uitgewerkt.

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

Let er op dat je rond de 45 gram koolhydraten per dag zit.

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

Dag 1		Aantal koolhydraten
Ontbijt	meerzaden crackers + slankie naturel	5,8 gram
Tussendoor	proteïne drank ice tea	4,5 gram
Lunch	omelet kaas + 1 groene paprika + augurk + champignon	10,5 gram
Tussendoor	1 wafel cookie & cream	13 gram
Diner	penne + WF tomato en basilicum pasta saus + spinazie + 1 glas cola light	11,3 gram
<b>Totaal</b>		<b>45,1 g koolhydraten</b>



# Voorbeeld dagschema's

Dag 2		Aantal koolhydraten
Ontbijt	muesli chocolade caramel + 250 gram Griekse yoghurt 0% vet	17,5 gram
Tussendoor	proteine drank jus d'orange	4,9 gram
Lunch	proti soep groenten + soepgroenten	6 gram
Tussendoor	karamel crisp reep	9,2 gram
Diner	aardappelpuree + broccoli + 1 glas cola light	7,2 gram
<b>Totaal</b>		<b>44,8 g koolhydraten</b>

Dag 3		Aantal koolhydraten
Ontbijt	havermout	5,4 gram
Tussendoor	cappuccino	3,1 gram
Lunch	omelet ui + champignons + ijsbergsla + komkommer + tomaat	13,1 gram
Tussendoor	chips naturel	3,7 gram
Diner	pasta bolognese + feta blokjes + 1 glas rivella light	19,5 gram
<b>Totaal</b>		<b>44,8 g koolhydraten</b>

# Voorbeeld dagschema's

Dag 4 (vegetarisch)		Aantal koolhydraten
Ontbijt	pannenkoek choco banaan	3,7 gram
Tussendoor	caramel dessert	3,6 gram
Lunch	aspergesoep + asperge + bouillonblokje groeten + champignons	8,6 gram
Tussendoor	proti balletjes chocosmaak	10 gram
Diner	spicy spaghetti + tomaten + spinazie	18 gram
<b>Totaal</b>		<b>43,9 g koolhydraten</b>

Dag 5 (vegetarisch)		Aantal koolhydraten
Ontbijt	rijstpudding	6,3 gram
Tussendoor	warme choco drank	2,4 gram
Lunch	1 reep choco + een salade maken van ijsbergsla + rucola + 6 olijven + 1 ei + tomaten	16,8 gram
Tussendoor	proti koekjes appel kaneel	9,4 gram
Diner	pizza met topping + 1 rode paprika + 4 blokjes feta kaas	9,4 gram
<b>Totaal</b>		<b>44,3 g koolhydraten</b>