

Dag	Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Avondeten	Tussendoor
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						
Voorbeeld: Vrijdag	Yoghurt met blauwe bessen en honing, 1 kop thee	1 stuk fruit (banaan), 1 glas water	4 boterhammen met kaas/sla en hummus, glas melk en thee	Niks	Circa 150 gram schnitzel, 150 gram broccoli en 100 gram salade en 100 gram aardappels, 1 glas frisdrank	Bakje chips, glas rode wijn