

Ontbijt gelijk na het opstaan:

- Havermout (8 eetlepels) met amandelmelk en fruit. Grote hand rauwe noten en een eetlepel lijnzaad.

Tussendoor (ong. 3 uur na ontbijt)

- Eiwitshake in shakebeker voor op het werk met 30 gram whey eiwit
- 1 stuk fruit (alleen als je nog geen fruit bij het ontbijt had)

Lunch

- Omelet of **roerei** van 4 eieren (1-2 dooiers) met wat groenten (tomaat, spinazie, etc.) en eventueel wat gerookte kipfilet of bijv. Zalm. (Alleen als je hier nog niet mee ontbeten hebt.)
- 500 gram **magere kwark**. 1 eetlepel chipzaad en 1 eetlepel lijnzaad en een grote hand bosbessen, appel, of sinaasappel
- Leftover van gisteravond

Tussendoor 2

- Eiwitshake in meeneembeker
- 1 stuk fruit
- Grote hand rauwe noten

Dinner

- Veel groenten; minimaal 300 gram gekookte/gewokte groenten of rauwkost
- Eiwit: 150-200 gram biefstuk/kalkoen/tartaar/kip/vis

Geen koolhydraten als pasta, rijst, brood, aardappel.

Eet 1 tot 2 keer per week zilvervliesrijst

Snack (optioneel)

- Magere kwark