

Lotte Voorbeeld

Opgesteld: 26/10/2026 10:00

Jouw voedingsschema

Moment	Wat en hoeveel	Hoe vaak	Of ruilen met
Ontbijt	Banaan: 130 g	4× per week	—
	Yoghurt magere: 125 g	4× per week	Yoghurt vruchten-/vanille magere met zoetstof · 105 g · Karnemelk · 140 g
	Muesli krokante met noten: 30 g	4× per week	Havervlokken · 30 g · Boerenbeschuit · 30 g
	Chocoladepasta hazelnoot: 20 g	3× per week	Maltesers · 20 g
	Tarwebrood volkoren grof: 2 × 35 g (70 g)	3× per week	—
Lunch	Halvarine 40% vet <17 g verz vetz gezouten: 2 × 5 g (10 g)	elke dag	—
	Soep 1-kops bereid: 250 g	elke dag	—
	Vleeswaren: 75 g	elke dag	—
	Tarwebrood volkoren grof: 2 × 35 g (70 g)	elke dag	—
Tussendoortje in de namiddag	Noten gemengd ongezoeten: 10 g	elke dag	—
	Fruit vers zonder citrus: 125 g	elke dag	—
	Yoghurt magere: 125 g	elke dag	—
Avondmaal	Bak en braadvet vlb 97% vet <17g verz vetz ongezoeten: 15 g	elke dag	—
	Vlees >5 g vet zonder lever rauw: 150 g	3× per week	Runderbraadworst rauw · 155 g · Rundvlees >5 g vet rauw · 150 g
	Vlees <5 g vet zonder lever rauw: 150 g	4× per week	Runderbiefstuk van de haas rauw · 145 g
	Pizza met mozzarella Margherita: 500 g	1× per week	Spaghetti bolognese met kaas huishoudelijk bereid · 760 g
	Mayonaise: 20 g	1× per week	Jus ongebonden bereid zonder juspoeder · 40 g · Vinaigrettedressing · 20 g
	Frites bereid: 150 g	1× per week	Instantaardappelpuree bereid · 300 g

Moment	Wat en hoeveel	Hoe vaak	Of ruilen met
	Pasta witte gekookt: 2 × 90 g (180 g)	1× per week	—
	Aardappelen zonder schil gekookt: 3 × 50 g (150 g)	4× per week	Couscous gekookt · 110 g

Dit voedingsschema is op maat voor jou opgesteld door je diëtist. Heb je een vraag, bespreek ze dan met je diëtist.