



## Drie Dagen ZigZag Dieet Plan

<b>Maaltijd 1:</b>	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>
Brinta of Bambix	80 g	60 g	40 g
whey eiwitten	45 g	45 g	45 g
fruit	1	1	

<b>Maaltijd 2:</b>			
boterhammen	4	2	
rijstwafels			2
honing	ja	ja	ja
mager beleg of	150 g	150 g	150 g
eieren	5	5	5

<b>Maaltijd 3:</b>			
rijst (gekookt)	250 g	125 g	75 g
ananasschijven	4	4	4
kipfilet	150 g	150 g	150 g

<b>Maaltijd 4:</b>			
boterhammen	2	1	
rijstwafels			2
honing	ja	ja	ja
tomaat	ja	ja	ja
blikje tonijn (op water) of makreel in tomatensaus	1	1	1

<b>Maaltijd 5:</b>			
aardappelen	4	2	
groente	250 g	250 g	250 g
biefstuk of kipfilet	150 g	150 g	150 g

<b>Maaltijd 6:</b>			
Brinta of Bambix	50 g	25 g	
whey eiwitten	50 g	50 g	50 g