

# **Compleet Eetschema**

**Voor 7 dagen**

Ik heb een compleet eetschema voor 7 dagen voor je gemaakt.

Het is een voorbeeld van een schema dat ik zelf gebruik. Zoals je zo meteen zal zien, heb ik er geen hoeveelheden bij vermeld. Waarom niet?

Wel, niet iedereen heeft dezelfde behoeften (dit is meteen de reden waarom een "standaard dieet" nooit voor iedereen kan werken, een bouwvakker van 90kg heeft nu éénmaal meer calorieën nodig dan een secretaresse van 49kg...)

Het belangrijkste is dat je regelmatig eet (sla de tussendoortjes dus **niet** over!) en dat je **stopt met eten** als je voldoende hebt. **Overeet jezelf nooit**, dit zal de vetopslag enkel maar stimuleren.

Combineer dit eetschema met 3 à 4 maal per week 45 minuten wandelen en je bent al goed op weg naar een blijvend slank lichaam.

Veel succes

Je vriend,

Peter

**PS:** ik heb dit eetschema met veel plezier voor je gemaakt, hopelijk beleef jij er evenveel plezier aan en biedt het je enkele nieuwe inzichten.

PS: wil je je reactie na het lezen even achterlaten op [deze](http://www.vermageren.com/blog/gratis-eetschema/) pagina (<http://www.vermageren.com/blog/gratis-eetschema/>)? Ik apprecieer je eerlijke mening ;-)

# Maandag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Omelet van 2 eieren, met uien, paprika, champignons (of restjes groenten naar keuze)</li><li>• Kopje koffie, thee (liefst zonder suiker)</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 appel</li><li>• 2 eetlepels cottagecheese</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Broodje met gerookte heilbot en light-kruidenkaas (besmeer een donker granenbroodje dun met light-kruidenkaas, let er enkele schijfjes tomaat en tuinkers op, vervolgens een plakje heilbot en werk af met enkele roze peperbolletjes)</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handje vol cashewnoten</li><li>• 1 sinaasappel</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Steak met groene boontjes (kook de boontjes beetgaar, laat ze uitlekken. Fruit een gesnipperd sjalotje aan in wat zonnebloemolie, voeg de boontjes toe en kruid met peper en zout en eventueel wat bonenkruid)</li><li>• Bak de steak in weinig boter tot de gewenste gaarheid</li><li>• Je mag zoveel boontjes eten als je wil</li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Magere kwark gemengd met een theelepeltje bosbessenconfituur</li></ul> <p><b>OF</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Metaboost shake vanille (shake 1 maatschepje <a href="#">Metaboost vanille</a> met 200ml magere melk)</li></ul>

# Dinsdag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 sneden roggebrood met mager beleg (kaas met een laag vetpercentage, rookvlees, kipfilet, kalkoen...)</li><li>• Kopje koffie, thee (liefst zonder suiker)</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 peer</li><li>• 1 handje vol amandelen</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade met kip: kies groenten naargelang het seizoen, bak kipfilet en laat koud worden. Eet met een zelfgemaakte yoghurt dressing (meng yoghurt met een beetje honing, voeg tuinkruiden naar keuze toe: peterselie, bieslook, knoflook,...)</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Magere natuuryoghurt met 1 kiwi in stukjes gesneden</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gegrilde zalm met groenten: snijd wortelen in dunne reepjes, verdeel broccoli in kleine roosjes, snijd een paprika in reepjes, snij peultjes in kleinere stukjes. Roerbak alles in enkele eetlepels sesamololie tot alle groenten bijna gaar zijn. Voeg dan sojascheuten toe. Kruid met peper en knoflookpoeder en druppel er sojasaus over (eventueel ook wat zoete chilisaus, maar opletten dat je niet teveel gebruikt...HEET!)</li><li>• Laat een grill(pan) heet worden, wrijf de zalm in met wat olijfolie, kruid met peper en zout en bak de zalm kort (moet nog wat roze zijn binnenin)</li><li>• Je mag zoveel groenten eten als je wil</li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Restje zalm met groenten</li></ul> <p><b>OF</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Magere kwark met 1 theelepel aardbeienconfituur</li></ul>

# Woensdag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SUPER vetverbrandende ontbijtsmoothie (mix magere natuuryoghurt met 1 banaan en 1 schepje <a href="#">Metaboost Vanille</a>)</li><li>• Kopje koffie, thee of glas water</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trosje radijsjes, bloemkoolrosjes of wortelsticks</li><li>• 2 eetlepels cottagecheese</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haring, rolmops, makreel of sardines met 2 sneden donker granenbrood</li><li>• 1 groot glas water</li><li>• Kopje koffie of thee (liefst zonder suiker)</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 appel</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Scampi met appeltjes in curry: bak scampi's aan, voeg in blokjes gesneden appel en in blokjes gesneden selder toe, laat alles gaar worden.</li><li>• Kruid met currypoeder en voeg sojaroom toe</li><li>• Verkruimel er een klein stukje van een kippebouillonblokje in en voeg wat citroensap toe</li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groentenstaafjes met 2 eetlepels cottagecheese</li></ul>

# Donderdag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kiwi-banaan smoothie: mix 1 kiwi met 1 banaan, magere melk (of yoghurt) en een schepje <a href="#">Metaboost Vanille</a> tot een glad geheel</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 sinaasappel</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 gebakken of gekookte eieren</li><li>• 2 sneden volkorenbrood</li><li>• 1 kopje koffie of thee</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meng 1 appel (in blokjes gesneden) met 2 eetlepels cottagecheese en een snuifje kaneel</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spaghetti met zeevruchten: kook volkoren- of 6-granen-spaghetti zoals aangegeven.</li><li>• Verhit olijfolie in een pan, fruit een gesnipperd sjalotje en een teentje look en voeg daarna zeevruchtenmengeling toe (zoveel je wil)</li><li>• Laat even sudderen, voeg wat citroensap en een eetlepel groene pesto toe</li><li>• Giet de spaghetti af, laat uitlekken, voeg bij de zeevruchten en werk af met een beetje parmezaanse kaas</li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Magere kwark (eet geen koolhydraten meer, het diner bestond uit veel koolhydraten en je moet dit wat compenseren door nu eiwitten te eten)</li></ul>

# Vrijdag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 sneden volkorenbrood met mager beleg</li><li>• 1 sinaasappel</li><li>• 1 kiwi</li><li>• 1 kopje koffie of thee</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 handje vol rozijnen</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Broodje smos kaas-ham: smeer een een donker granenbroodje in met zeer weinig light-mayonaise, beleg met light-kaas, verse ham, sneetjes tomaat, komkommer, geraspte wortelen en augurk</li><li>• 1 groot glas water of light-frisdrank</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 banaan</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tonijnsteak met gewokte groenten: wok een zakje kant-en-klare wokgroenten tot ze gaar zijn, voeg wat sojasaus en zoete chilisaus toe</li><li>• Wrijf de tonijnsteak in met olijfolie, kruid met peper en zout en grill kort op een gloeiend hete grill(pan)</li><li>• 1 glas wijn of bier</li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 gedroogde vijgen</li><li>• 1 groot glas water</li></ul>

# Zaterdag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ontbijtsmoothie: laat enkele eetlepels havermout enkele minuten weken in wat koud water. Voeg dan magere natuuryoghurt, 1 banaan, 1 schepje <a href="#">Metaboost Vanille</a> en een handvol (gevroren of verse) frambozen toe. Mix alles tot een glad geheel</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 handje vol amandelen of pecannoten</li><li>• 1 groot glas water</li><li>• 1 kiwi</li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 sneden donker granenbrood (of 1 broodje) met beleg naar keuze</li><li>• Een salade of groentensticks (selder, bloemkool, wortel, radijsjes, komkommer, witloof,...)</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 gedroogde abrikoos</li><li>• <a href="#">Metaboost shake naar keuze</a></li><li>• 1 groot glas water</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>“Spiekmaaltijd”</b>: om een gezonde levenswijze zonder problemen vol te kunnen houden, moet je eens per week een “spiekmaaltijd” invoegen. Je eet dan wat je wil, maar je stopt wel met eten als je voldoende hebt. Overeet jezelf <b>nooit</b></li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 groot glas water</li><li>• Restje kip, vlees, vis, scampi, 2 eetlepels cottagecheese of wat magere kwark met een theelepeltje confituur naar keuze</li></ul>

# Zondag

<b>Ontbijt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 croissant of andere ontbijtkoek</li><li>• 1 banaan</li><li>• Kopje koffie of thee</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 handje vol cashewnoten</li><li>• 1 groot glas water</li><li>• 1 <a href="#">Metaboost shake naar keuze</a></li></ul>
<b>Lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vissoep (gebruik veel groenten en verschillende soorten vis, zeevruchten, schaaldieren)</li></ul>
<b>Tussendoortje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Magere yoghurt of kwark met een theelepeltje confituur</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gebakken kip met appelmoes</li><li>• 1 groot glas water</li><li>• Kopje thee</li></ul>
<b>Laat-avond-snack</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 groot glas water</li><li>• 1 handje vol rozijnen</li><li>• 1 handje vol amandelnoten</li></ul>