



Voorbeeld

16 UUR VASTEN

7.00 ● Opstaan kop zwarte koffie of
thee zonder melk en suiker

9.30 ● Ontbijt bijvoorbeeld Skyr met
fruit en handje noten

12.00 ● Lunch bijvoorbeeld salade
met tonijn of een groente
omelet en extra avocado

15.00 ● Handje noten of gekookt ei of
handje olijven of rauwe
paprika of worteltjes

17.30 ● Warme maaltijd (half bord
bedekt met groente) 100
gram vlees vis of kip

● Onbeperkt toegestaan water
thee koffie bouillon



Voorbeeld

18 UUR VASTEN

7.00

● Opstaan kop zwarte koffie of
thee zonder melk en suiker

12.30

● Lunch bijvoorbeeld salade
met tonijn of een groente
omelet en extra avocado

15.00

● Handje noten of gekookt ei of
handje olijven of rauwe
paprika of worteltjes

18.30

● Warme maaltijd (half bord
bedekt met groente) 100
gram vlees vis of kip



Onbeperkt toegestaan water
thee koffie bouillon



Voorbeeld

24 UUR VASTEN

7.00 ● Opstaan kop zwarte koffie of
thee zonder melk en suiker

12.00 ● Kop bouillon

15.00 ● Kop bouillon

18.30 ● Warme maaltijd (half bord
bedekt met groente) 100
gram vlees vis of kip

● Onbeperkt toegestaan water
thee koffie bouillon