

A top-down view of a wooden surface covered with various keto diet ingredients. In the center is a dark grey rectangular box with the text 'Keto Diet' in white serif font. Surrounding the box are: raw chicken breasts and thighs, salmon fillets with orange slices, bacon, pork chops, ground beef, and ground turkey. Vegetables include asparagus, broccoli, spinach, lettuce, cucumber, zucchini, bell peppers, tomatoes, and okra. Fruits include strawberries, raspberries, blueberries, and a coconut. Fats and oils include butter, olive oil, and various nuts (almonds, walnuts, pine nuts). Other items include eggs, a whole onion, and a head of cauliflower.

# Keto Diet

## Een voorbeeld van een 7-dagen Keto dieet

### Dag 1:

Ontbijt: Roerei met spek en avocado  
Lunch: Zalm salade met olijfolie en citroen dressing  
Diner: Gegrilde kip met broccoli en kaassaus

### Dag 2:

Ontbijt: Griekse yoghurt met bessen en amandelen  
Lunch: Tonijn salade met mayonaise en groene salade  
Diner: Biefstuk met gebakken champignons en asperges

### Dag 3:

Ontbijt: Omelet met spinazie en feta kaas  
Lunch: Gerookte zalm rolletjes met roomkaas en komkommer  
Diner: Geroosterde kip met geroosterde groenten en een knoflooksaus

### Dag 4:

Ontbijt: Kokosnoot pannenkoeken met bessen en slagroom  
Lunch: Kip Caesar salade met Parmezaanse kaas en olijfolie dressing  
Diner: Zalm gebakken met boter en dille, en gestoomde groenten

### Dag 5:

Ontbijt: Chia pudding met amandelmelk en vanille-extract  
Lunch: Tonijn avocado bootjes met tomaat en sla  
Diner: Biefstuk met geroosterde paprika en ui, en een peterselie-knoflookboter

### Dag 6:

Ontbijt: Ei muffins met spinazie en kaas  
Lunch: Gerookte zalm salade met komkommer, avocado en sesamzaadjes  
Diner: Gegrilde kippenpootjes met bloemkoolrijst en cashewnoten

### Dag 7:

Ontbijt: Kokosnoot smoothie met avocado en spinazie  
Lunch: Gevulde paprika's met gehakt en kaas  
Diner: Zalm met broccoli en knoflookboter

Houd er rekening mee dat dit slechts een voorbeeld is en dat je het dieet kunt aanpassen aan jouw smaak en voorkeuren. Zorg er ook voor dat je voldoende water drinkt en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Overleg met Peter voordat je begint met een nieuw dieet.

## Hier is een voorbeeld van een 7-daags Keto dieet van 2000 calorieën:

### Dag 1

Ontbijt: Omelet met spinazie, champignons en cheddar kaas (3 eieren)  
Lunch: Kipfilet salade met avocado, komkommer, tomaat, sla, en olijf-olie-balsamico dressing  
Diner: Gegrilde zalm met asperges en een bijgerecht van bloemkoolrijst

### Dag 2

Ontbijt: Griekse yoghurt met walnoten, chia zaden, en bosbessen  
Lunch: Gerookte zalm met roomkaas en komkommer rolletjes, geserveerd met sla en olijfolie dressing  
Diner: Gebakken biefstuk met geroosterde groenten en kruidenboter

### Dag 3

Ontbijt: Amandelmeel pannenkoeken met slagroom en aardbeien  
Lunch: Caesar salade met kipfilet, spek, Parmezaanse kaas, en olijfolie dressing  
Diner: Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met courgette noodles

### Dag 4

Ontbijt: Ei muffins met spinazie, paprika en kaas (2 muffins)  
Lunch: Tonijn salade met mayonaise, augurk, en sla  
Diner: Gegrilde kipfilet met bloemkoolpuree en gebakken champignons

### Dag 5

Ontbijt: Kokosnoot smoothie met kokosmelk, spinazie, en vanille extract  
Lunch: Cobb salade met kipfilet, avocado, spek, ei, en blauwe kaas dressing  
Diner: Zalm met broccoli en kaassaus

### Dag 6

Ontbijt: Chia pudding met amandelmelk, cacao poeder, en pecannoten  
Lunch: Gehaktballetjes met tomatensaus en gegrilde paprika's  
Diner: Biefstuk met gestoomde groenten en knoflookboter

### Dag 7

Ontbijt: Roerei met spek, tomaat, en champignons (3 eieren)  
Lunch: Kipfilet salade met avocado, radijs, en mosterddressing  
Diner: Zalm met geroosterde groenten en kruidenboter

Houd er rekening mee dat dit slechts een voorbeeld is en dat je het dieet kunt aanpassen aan jouw smaak en voorkeuren. Zorg er ook voor dat je voldoende water drinkt en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Overleg met Peter voordat je begint met een nieuw dieet.

Hier is een voorbeeld van een 7-daags Keto dieet van 1500 calorieën:

**Dag 1**

Ontbijt: Eiwitomelet met kaas, spinazie en champignons (2 eieren)  
Lunch: Kipsalade met gemengde groenten, olijfolie en balsamico-azijndressing  
Diner: Gegrilde zalm met gestoomde broccoli en bloemkoolrijst

**Dag 2**

Ontbijt: Griekse yoghurt met amandelen, chia-zaden en bessen  
Lunch: Tonijnsalade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde kipfilet met gegrilde groenten en guacamole

**Dag 3**

Ontbijt: Kokosnoot smoothie met kokosmelk, spinazie, en bessen  
Lunch: Cobb salade met kipfilet, avocado, spek en blauwe kaasdressing  
Diner: Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli

**Dag 4**

Ontbijt: Chia pudding met amandelmelk, cacaopoeder en kokosrasp  
Lunch: Caesar salade met kipfilet, spek, Parmezaanse kaas en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde zalm met gestoomde groenten en knoflookboter

**Dag 5**

Ontbijt: Eiwitomelet met kaas, paprika en champignons (2 eieren)  
Lunch: Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten  
Diner: Biefstuk met gestoomde groenten en kruidenboter

**Dag 6**

Ontbijt: Amandelmeel pannenkoeken met slagroom en bessen  
Lunch: Kipsalade met gemengde groenten, olijfolie en balsamico-azijndressing  
Diner: Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli

**Dag 7**

Ontbijt: Roerei met spek, tomaat en champignons (2 eieren)  
Lunch: Tonijnsalade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde kipfilet met gestoomde groenten en guacamole

Houd er rekening mee dat dit slechts een voorbeeld is en dat je het dieet kunt aanpassen aan jouw smaak en voorkeuren. Zorg er ook voor dat je voldoende water drinkt en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Overleg met Peter voordat je begint met een nieuw dieet.

Hier is een voorbeeld van een 7-daags Keto dieet van 1000 calorieën.

Het is belangrijk om te weten dat het eten van slechts 1000 calorieën per dag niet geschikt is voor iedereen en kan leiden tot ondervoeding en andere gezondheidsproblemen. Als u besluit om een dieet met zo weinig calorieën te volgen, is het belangrijk om te overleggen met een arts om ervoor te zorgen dat u de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Nogmaals, we raden aan om voorzichtig te zijn met een zo laag calorie-inname.

**Dag 1**

Ontbijt: Eiwitomelet met kaas en spinazie (1 ei)  
Lunch: Kipsalade met gemengde groenten en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde zalm met gestoomde broccoli

**Dag 2**

Ontbijt: Kokosnoot smoothie met kokosmelk, spinazie en bessen  
Lunch: Tonijnsalade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde kipfilet met gegrilde groenten

**Dag 3**

Ontbijt: Griekse yoghurt met amandelen en bessen  
Lunch: Caesar salade met kipfilet, spek en olijfolie dressing  
Diner: Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli

**Dag 4**

Ontbijt: Roerei met kaas en paprika (1 ei)  
Lunch: Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten  
Diner: Gegrilde zalm met gestoomde groenten

**Dag 5**

Ontbijt: Chia pudding met amandelmelk, cacaopoeder en kokosrasp  
Lunch: Kipsalade met gemengde groenten en olijfolie dressing  
Diner: Biefstuk met gestoomde groenten

**Dag 6**

Ontbijt: Amandelmeel pannenkoeken met slagroom en bessen  
Lunch: Tonijnsalade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing  
Diner: Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli

**Dag 7**

Ontbijt: Roerei met spek en champignons (1 ei)  
Lunch: Caesar salade met kipfilet, spek en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde kipfilet met gestoomde groenten

Nogmaals, we benadrukken dat het belangrijk is om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en de calorie-inname laag te houden met mate. Dit dieet kan worden aangepast aan jouw smaak en voorkeuren en moet worden gevolgd onder begeleiding van Peter.

Hier is een gevarieerder van een 7-daags Keto dieet van 1000 calorieën

Het is belangrijk om een gevarieerd dieet te volgen om ervoor te zorgen dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt om gezond te blijven.

|              |                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dag 1</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Omelet met spinazie, tomaat en kaas                                                         |
| Lunch:       | Tonijnsalade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing                           |
| Diner:       | Gegrilde kipfilet met gegrilde groenten en avocado                                          |
| <b>Dag 2</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Kokosnoot smoothie met kokosmelk, spinazie, en chia zaden                                   |
| Lunch:       | Caesar salade met kipfilet, spek, en olijfolie dressing                                     |
| Diner:       | Zalm gebakken in boter, geserveerd met gestoomde broccoli en amandelen                      |
| <b>Dag 3</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Griekse yoghurt met amandelen, bessen, en kaneel                                            |
| Lunch:       | Kipsalade met gemengde groenten en olijfolie dressing                                       |
| Diner:       | Gebakken kippenvleugels met zelfgemaakte knoflooksaus, geserveerd met geroosterde bloemkool |
| <b>Dag 4</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Eiwitrijke pannenkoeken met slagroom en bessen                                              |
| Lunch:       | Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten          |
| Diner:       | Gegrilde steak met gegrilde groenten en gebakken champignons                                |
| <b>Dag 5</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Roerei met kaas en paprika, geserveerd met avocado (1 ei)                                   |
| Lunch:       | Kipsalade met gemengde groenten en olijfolie dressing                                       |
| Diner:       | Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli                           |
| <b>Dag 6</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Chia pudding met amandelmelk, cacaopoeder en kokosrasp                                      |
| Lunch:       | Caesar salade met kipfilet, spek en olijfolie dressing                                      |
| Diner:       | Garnalen gebakken in knoflook en boter, geserveerd met geroosterde bloemkool                |
| <b>Dag 7</b> |                                                                                             |
| Ontbijt:     | Roerei met spek en champignons, geserveerd met avocado (1 ei)                               |
| Lunch:       | Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten          |
| Diner:       | Gegrilde kipfilet met gestoomde groenten en zelfgemaakte pesto                              |

Houd er rekening mee dat deze maaltijdplanning slechts een voorbeeld is en kan worden aangepast aan jouw smaak en voorkeuren. Het is ook belangrijk om voldoende water te drinken en, indien nodig, supplementen te nemen om ervoor te zorgen dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Raadpleeg Peter voordat je begint met een dieet met een laag caloriegehalte.

Hier is een gevarieerd voorbeeld van een 7-daags Keto dieet van 1500 calorieën:

|              |                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dag 1</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Omelet met spinazie, tomaat en kaas                                                |
| Lunch:       | Tonijnsalade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing                  |
| Diner:       | Gegrilde kipfilet met gegrilde groenten en avocado                                 |
| <b>Dag 2</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Griekse yoghurt met amandelen, bessen, en kaneel                                   |
| Lunch:       | Caesar salade met kipfilet, spek, en olijfolie dressing                            |
| Diner:       | Zalm gebakken in boter, geserveerd met gestoomde broccoli en amandelen             |
| <b>Dag 3</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Kokosnoot smoothie met kokosmelk, spinazie, en chia zaden                          |
| Lunch:       | Kipsalade met gemengde groenten en olijfolie dressing                              |
| Diner:       | Gegrilde steak met gegrilde groenten en gebakken champignons                       |
| <b>Dag 4</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Eiwitrijke pannenkoeken met slagroom en bessen                                     |
| Lunch:       | Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten |
| Diner:       | Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli                  |
| <b>Dag 5</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Roerei met kaas en paprika, geserveerd met avocado (1 ei)                          |
| Lunch:       | Kipsalade met gemengde groenten en olijfolie dressing                              |
| Diner:       | Garnalen gebakken in knoflook en boter, geserveerd met geroosterde bloemkool       |
| <b>Dag 6</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Chia pudding met amandelmelk, cacaopoeder en kokosrasp                             |
| Lunch:       | Caesar salade met kipfilet, spek en olijfolie dressing                             |
| Diner:       | Gegrilde kipfilet met gestoomde groenten en zelfgemaakte pesto                     |
| <b>Dag 7</b> |                                                                                    |
| Ontbijt:     | Roerei met spek en champignons, geserveerd met avocado (1 ei)                      |
| Lunch:       | Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten |
| Diner:       | Biefstuk salade met gemengde groenten, avocado, en olijfolie dressing              |

Zoals eerder vermeld, kan deze maaltijdplanning worden aangepast aan jouw smaak en voorkeuren. Vergeet niet om voldoende water te drinken en indien nodig supplementen te nemen om ervoor te zorgen dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Raadpleeg Peter voordat je begint met een dieet met een laag caloriegehalte.

Dit is een voorbeeld van een Afafa dieet voor 7 dagen.

Het is belangrijk om op te merken dat het niet aan te raden is om zonder deskundige begeleiding dit Afafa dieet te volgen om af te vallen. Dit dieet is bedoeld voor mensen die om gezondheidsredenen snel moeten afvallen. In plaats daarvan raad ik aan om ons programma te volgen om een gezonde en duurzame veranderingen in je levensstijl aan te brengen en op een gezonde manier af te vallen. Dit omvat een uitgebalanceerd dieet dat rijk is aan eiwitten, vezels en voedingsstoffen, samen met regelmatige lichaamsbeweging.

### Dag 1

Ontbijt: Roerei met avocado en tomaat, geserveerd met spek en een sneetje volkorenbrood  
Lunch: Gegrilde kip salade met gemengde groenten, olijven en olijfolie dressing  
Diner: Gebakken zalm met gegrilde groenten en quinoa

### Dag 2

Ontbijt: Griekse yoghurt met amandelen, bessen, kaneel en een lepel honing  
Lunch: Kipsalade met gemengde groenten, noten, en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde steak met gegrilde groenten, gebakken champignons en aardappelen

### Dag 3

Ontbijt: Kokosnoot smoothie met kokosmelk, spinazie, chia zaden en een lepel pindakaas  
Lunch: Tonijnsalade met gemengde groenten, olijfolie dressing en avocado  
Diner: Gegrilde kipfilet met gestoomde groenten en zelfgemaakte pesto

### Dag 4

Ontbijt: Eiwitrijke pannenkoeken met slagroom en bessen, geserveerd met een plak spek  
Lunch: Caesar salade met kipfilet, spek en olijfolie dressing  
Diner: Gehaktballetjes in tomatensaus, geserveerd met gestoomde broccoli en quinoa

### Dag 5

Ontbijt: Omelet met spinazie, tomaat, kaas en een sneetje volkorenbrood  
Lunch: Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten en olijfolie dressing  
Diner: Gegrilde zalm met gegrilde groenten en gebakken zoete aardappel

### Dag 6

Ontbijt: Chia pudding met amandelmelk, cacaopoeder en kokosrasp, geserveerd met een handjevol noten  
Lunch: Kipsalade met gemengde groenten, noten, en olijfolie dressing  
Diner: Biefstuk salade met gemengde groenten, avocado, noten en olijfolie dressing

### Dag 7

Ontbijt: Roerei met spek, champignons en een sneetje volkorenbrood, geserveerd met avocado  
Lunch: Gerookte zalm met roomkaas en komkommerrolletjes, geserveerd met gemengde groenten en olijfolie dressing  
Diner: Kippensoep met groenten en een salade van gemengde groenten en olijfolie dressing

Houd er rekening mee dat dit voorbeeld slechts een basisplan is en dat je het kunt aanpassen aan jouw persoonlijke smaak en voorkeuren. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt en indien nodig supplementen neemt om ervoor te zorgen dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Raadpleeg altijd een arts voordat je begint met een dieet met een laag caloriegehalte

### Dag 1

Ontbijt: Een sneetje volkorenbrood met pindakaas en een kleine banaan  
Lunch: Een kleine portie gegrilde kipfilet en een kleine salade met sla, tomaat en komkommer  
Diner: 2 hardgekookte eieren, 1 kleine appel en een kleine salade met tomaat, komkommer en wortels

### Dag 2

Ontbijt: Een kleine portie havermout met amandelen en bosbessen  
Lunch: Een kleine portie gegrilde vis en gestoomde groenten  
Diner: Een kleine portie mager rundvlees, een kleine salade en gestoomde groenten

### Dag 3

Ontbijt: Een kleine portie kwark met stukjes ananas en een handjevol noten  
Lunch: Een kleine portie gegrilde kipfilet en een kleine salade met sla, tomaat en paprika  
Diner: Een kleine portie gegrilde vis en gestoomde groenten

### Dag 4

Ontbijt: Een kleine portie kwark met stukjes aardbei en een sneetje volkorenbrood  
Lunch: Een kleine portie gegrilde kipfilet en gestoomde groenten  
Diner: Een kleine portie mager rundvlees, een kleine salade en gestoomde groenten

### Dag 5

Ontbijt: Een kleine portie havermout met stukjes appel en kaneel  
Lunch: Een kleine portie gegrilde vis en een kleine salade met sla, tomaat en komkommer  
Diner: Twee hardgekookte eieren en gestoomde groenten

### Dag 6

Ontbijt: Een sneetje volkorenbrood met pindakaas en een kleine banaan  
Lunch: Een kleine portie gegrilde kipfilet en gestoomde groenten  
Diner: Een kleine portie gegrilde vis en een kleine salade met tomaat en komkommer

### Dag 7

Ontbijt: Een kleine portie kwark met stukjes mango en een handjevol noten  
Lunch: Een kleine portie gegrilde vis en gestoomde groenten  
Diner: Een kleine portie mager rundvlees en gestoomde groenten

Houd er rekening mee dat dit dieet niet bedoeld is om langdurig te volgen en dat het belangrijk is om een gezonde en evenwichtige voeding aan te houden op de lange termijn. Het is ook belangrijk om regelmatig te blijven bewegen en voldoende water te drinken.

# 7 DAGEN 1000 KCAL AFAFA DIEET

Het is belangrijk om te benadrukken dat een dieet van 1000 kcal per dag zeer restrictief is en alleen onder deskundige begeleiding gevolgd moet worden. Hieronder vind je een voorbeeld van een 7-daags Afafa dieet van 1000 kcal per dag, maar nogmaals, dit dieet moet alleen gevolgd worden onder deskundig toezicht.

## Dag 1:

Ontbijt: 1 gekookt ei, 1 sneetje volkoren toast, 1/2 grapefruit  
Lunch: 100 gram kipfilet, gestoomde broccoli en wortelen  
Diner: 100 gram gegrilde zalm, groene salade, 1 kleine appel

## Dag 2:

Ontbijt: 1/2 kopje havermout, 1 kleine banaan  
Lunch: 100 gram gegrilde kip, gestoomde asperges, komkommersalade  
Diner: 100 gram gegrilde rundvlees, gestoomde boerenkool, 1 kleine peer

## Dag 3:

Ontbijt: 1 eiwitomelet met spinazie, 1 sneetje volkoren toast  
Lunch: 100 gram gegrilde zalm, gestoomde broccoli en wortelen  
Diner: 100 gram gegrilde kip, gestoomde courgette en paprika

## Dag 4:

Ontbijt: 1/2 kopje cottage cheese, 1 kleine appel  
Lunch: 100 gram gegrilde rundvlees, gestoomde groene bonen, tomatensalade  
Diner: 100 gram gebakken kabeljauw, gestoomde bloemkool

## Dag 5:

Ontbijt: 1 gekookt ei, 1 sneetje volkoren toast, 1/2 grapefruit  
Lunch: 100 gram gegrilde kip, gestoomde asperges, tomatensalade  
Diner: 100 gram gegrilde rundvlees, gestoomde boerenkool, 1 kleine peer

## Dag 6:

Ontbijt: 1/2 kopje havermout, 1 kleine banaan  
Lunch: 100 gram gegrilde zalm, gestoomde broccoli en wortelen  
Diner: 100 gram gegrilde kip, gestoomde courgette en paprika

## Dag 7:

Ontbijt: 1 eiwitomelet met spinazie, 1 sneetje volkoren toast  
Lunch: 100 gram gegrilde kip, gestoomde bloemkool, komkommersalade  
Diner: 100 gram gegrilde rundvlees, gestoomde groene bonen, 1 kleine appel

Nogmaals, dit dieet is zeer restrictief en moet alleen gevolgd worden onder deskundig toezicht. Het is belangrijk om regelmatig te blijven bewegen en voldoende water te drinken. Raadpleeg Peter voor meer informatie over hoe je op een veilige en effectieve manier kunt afvallen.

# 7 DAGEN 1500 KCAL AFAFA DIEET

## Afafa 7 dagen 1500 kcal Dieet

Hieronder is een voorbeeld van een 7 dagen Afafa dieet van 1500 kcal per dag. Het is belangrijk om op te merken dat elk persoon anders is en verschillende voedingsbehoeften heeft, dus raadpleeg altijd een deskundige voordat je begint met een nieuw dieet.

## Dag 1:

Ontbijt: Een omelet met spinazie en tomaat, volkoren toast en een stuk fruit.  
Lunch: Een salade met gegrilde kip, groenten, noten en vinaigrette dressing.  
Diner: Gegrilde vis met gestoomde groenten en quinoa.

## Dag 2:

Ontbijt: Griekse yoghurt met bessen en noten.  
Lunch: Gegrilde kippenborst met gebakken zoete aardappelen en gestoomde broccoli.  
Diner: Een kleine portie mager rundvlees, gestoomde groenten en zilvervliesrijst.

## Dag 3:

Ontbijt: Havermout met fruit en noten.  
Lunch: Een salade met gerookte zalm, groenten, noten en vinaigrette dressing.  
Diner: Gegrilde kip met gestoomde groenten en quinoa.

## Dag 4:

Ontbijt: Een omelet met kaas en spinazie, volkoren toast en een stuk fruit.  
Lunch: Gegrilde zalm met gestoomde groenten en bruine rijst.  
Diner: Gegrilde kip met gestoomde groenten en quinoa.

## Dag 5:

Ontbijt: Griekse yoghurt met bessen en noten.  
Lunch: Een salade met gegrilde kip, groenten, noten en vinaigrette dressing.  
Diner: Gegrilde vis met gestoomde groenten en quinoa.

## Dag 6:

Ontbijt: Havermout met fruit en noten.  
Lunch: Een salade met gerookte zalm, groenten, noten en vinaigrette dressing.  
Diner: Een kleine portie mager rundvlees, gestoomde groenten en zilvervliesrijst.

## Dag 7:

Ontbijt: Een omelet met spinazie en tomaat, volkoren toast en een stuk fruit.  
Lunch: Gegrilde kippenborst met gebakken zoete aardappelen en gestoomde broccoli.  
Diner: Gegrilde vis met gestoomde groenten en quinoa.

Zorg ervoor dat je gedurende de dag voldoende water drinkt en beperk de inname van suiker, bewerkte voedingsmiddelen en alcohol. Blijf ook bewegen en probeer minstens 30 minuten per dag te wandelen, joggen of andere vormen van lichaamsbeweging te doen die passen bij jouw gezondheid.

