

Weekschema Shape it

Om je een houvast te bieden, hebben wij een voorbeeld weekschema voor je opgesteld. Velen vinden het fijn om dit schema te volgen, maar je mag ook altijd zelf kiezen uit de lijst met toegestane producten. Het kan zijn dat één of meerdere van de genoemde producten niet in jouw box voorkomen. In dit geval mag je het product vervangen door een ander product uit de box.

Maandag	
Eetmoment	Lose it dag
Ontbijt	FormaFast Havermout + 1 appel
Lunch	FormaFast Milkshake met bananensmaak
Snack	FormaFast Amandelreep met pompoenpitten
Diner	FormaFast Spaghetti + 250 gram Italiaanse roerbakgroenten +1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden
Extra snack*	FormaFast Chocolade dessert
Aantal kcal 4 maaltijden	952
Aantal kcal 5 maaltijden	1155

Dinsdag	
Eetmoment	Shape it dag
Ontbijt	FormaFast Muesli chocolade-karamel
Lunch	FormaFast Shake met cookie & creamsmaak + 3 blokjes 20+ kaas
Snack	FormaFast Chocoladereep - puur
Diner	1 opscheplepel aardappelpuree, 1 portie kipfilet en 250 gram sperziebonen +1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden
Extra snack*	FormaFast Amandel-fruitreep met chocolade
Aantal kcal 4 maaltijden	1030
Aantal kcal 5 maaltijden	1243

Woensdag	
Eetmoment	Lose it dag
Ontbijt	FormaFast Kruiden & uien omelet
Lunch	FormaFast Milkshake caffè latte + 1 kiwi
Snack	FormaFast Pinda mueslireep deluxe
Diner	FormaFast Chili + 200 gram snijbonen
Extra snack*	FormaFast Kokosnootreep
Aantal kcal 4 maaltijden	845
Aantal kcal 5 maaltijden	1047

Donderdag	
Eetmoment	Shape it dag
Ontbijt	FormaFast Kokosnoot dessert
Lunch	FormaFast Milkshake vanille + 2 handjes (100 gram) druiven
Snack	FormaFast Witte chocolade reep met appel en citroensmaak
Diner	1 opscheplepel zilvervliesrijst, 1 portie koolvis en 250 gram spinazie +1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden
Extra snack*	FormaFast Milkshake met mangosmaak
Aantal kcal 4 maaltijden	1045
Aantal kcal 5 maaltijden	1256

Vrijdag	
Eetmoment	Lose it dag
Ontbijt	FormaFast Haverhout appel-kaneel
Lunch	FormaFast Shake met appel & blauwe bessensmaak + 2 mandarijnen
Snack	FormaFast Karamel reep
Diner	FormaFast Cottage Pie + 100 gram prei en 150 gram champignons +1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden
Extra snack*	FormaFast Milkshake hazelnoot
Aantal kcal 4 maaltijden	937
Aantal kcal 5 maaltijden	1152

Zaterdag	
Eetmoment	Weekenddag
Ontbijt	2 sneeën bruin- of volkorenbrood, besmeerd met halvarine en belegd met 20 of 30+ kaas. Daarbij 1 glas halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt (ongezoet en met 0% vet) + 1 appel
Lunch	3 volkorencrackers, besmeerd met halvarine en belegd met kipfilet + 1 handje (15 gram) ongezoeten noten
Snack	1 schaalpje (150 gram) magere kwark + 1 kiwi
Diner	2 opscheplepels volkorenpasta met 1 portie tonijn en 250 gram broccoli + 1 eetlepel olijfolie en eventueel verse kruiden
Extra snack*	1 rijstwafel met een dun laagje 100% pindakaas
Aantal kcal 4 maaltijden	1290
Aantal kcal 5 maaltijden	1380

Zondag	
Eetmoment	Weekenddag
Ontbijt	1 kom (250 gram) magere yoghurt met 4 eetlepels muesli (zonder toegevoegd suiker) + 1 banaan
Lunch	2 sneeën bruin- of volkorenbrood, besmeerd met halvarine en belegd met runderrookvlees. Daarbij 1 glas halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt (ongezoet en met 0% vet)
Snack	1 rijstwafel met een dun laagje 100% pindakaas + 1 sinaasappel
Diner	2 aardappelen met een tartaartje en 250 gram bloemkool
Extra snack*	1 handje (25 gram) ongezoeten noten
Aantal kcal 4 maaltijden	1070
Aantal kcal 5 maaltijden	1231

***Weeg je meer dan 100 kilogram? Voeg dan een extra snack toe!**