

Vul één week in aan de hand van "Fit & Slank Voedingswaardepunten", die staan in het boek "Coach voor je vitale gewicht"

	± 1250 kcal.	± 1500 kcal.	± 1750 kcal.
Dag 1			
Groep A	0000 0000 0000 0000 000		0000
Groep B	0000 00	0	0
Groep C	0000 0000 0000 00	00	00
Groep D	0000 0000 0		
Groep E	0000 000		0
Groep F	0000 0000 0	0	000
Groep G	0000	0	
Groep H		0000 000	
Dag 2			
Groep A	0000 0000 0000 0000 000		0000
Groep B	0000 00	0	0
Groep C	0000 0000 0000 00	00	00
Groep D	0000 0000 0		
Groep E	0000 000		0
Groep F	0000 0000 0	0	000
Groep G	0000	0	
Groep H		0000 000	
Dag 3			
Groep A	0000 0000 0000 0000 000		0000
Groep B	0000 00	0	0
Groep C	0000 0000 0000 00	00	00
Groep D	0000 0000 0		
Groep E	0000 000		0
Groep F	0000 0000 0	0	000
Groep G	0000	0	
Groep H		0000 000	
Dag 4			
Groep A	0000 0000 0000 0000 000		0000
Groep B	0000 00	0	0
Groep C	0000 0000 0000 00	00	00
Groep D	0000 0000 0		
Groep E	0000 000		0
Groep F	0000 0000 0	0	000
Groep G	0000	0	
Groep H		0000 000	