

Het Fit & Slank eetplan kun je downloaden van www.fitenslank.nl

	± 1250 kcal.	± 1500 kcal.	± 1750 kcal.
Dag 5			
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 6			
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 7			
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	

Drink minimaal 1,5 liter **Water**, koffie, thee en andere kcal arme dranken per dag.

Voedingswaarde per week i.v.m. verzadigde vetten en cholesterol

Ei	0000 0000 0000
Kaas	0000 0000 0000 0000 0000
Vlees	0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000

