|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **maandag** | **dinsdag** | **woensdag** | **donderdag** | **vrijdag** | **zaterdag** | **zondag** |
| **8:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23:00** | slapen tot 8:00 | slapen tot 8:00 | slapen tot 8:00 | slapen tot 8:00 | slapen tot 8:00 | slapen tot 8:00 | slapen tot 8:00 |

***Dag 1***

|  |  |
| --- | --- |
| **ontbijt, bestaat uit:** | **calorieën** |
| • ... | ... |
| **totaal aantal calorieën:** |
| **lunch, bestaat uit:** | **calorieën** |
| • ... | ... |
| **totaal aantal calorieën:** |
| **avondmaaltijd, bestaat uit:** | **calorieën** |
| • ... | ... |
| **totaal aantal calorieën:** |
| **tussendoortjes:** | **calorieën** |
| • ... | ... |
| **totaal aantal calorieën:** |