WEEKSCHEMA

EAT GOOD FEEL GOOD

BASIS

12u NIETS ETEN vb van 20u tot 8u
zwarte koffie, thee en water mogen wel

Max 4 eetmomenten/dag

WEEK:

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT							
LUNCH							
SNACK							
DINNER							
SPORT							
TREAT							
FEEL							