Schema's voor een gezonder leven

Wat zijn mijn verwachtingen en hoe is de werkelijkheid?

Verwacht gewicht:																
	Januari	**Februari**	**Maart**	**April**	**Mei**	**Juni**	**Juli**	**Augustus**	**September**	**Oktober**	**November**	**December**	**Opmerking**			
Eetschema	A	A	A	A	B	B	B	B	A	A	A	A	Zie tablad			
Verwacht gewicht	79.5	77	75	73									Verlies van gewicht ongeveer 2 tot 3 kg per maand			
Uiteindelijk gewicht:																
	Januari	**Februari**	**Maart**	**April**	**Mei**	**Juni**	**Juli**	**Augustus**	**September**	**Oktober**	**November**	**December**	**Opmerking**			
Eetschema	A	A	A	A												
Verwacht gewicht	79.5															

Hoeveel verbrand ik nu eigenlijk?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	*Eenheid*
Werk (heen + terug)	260	260	260	260	260			*kcal*
Tijd	40	40	40	40	40			*minuten*
Boodschappen	160			160		160		
Tijd	30			30		30		
Cardio sporten	290		290			290		
Tijd	45		45			45		
Totaal kcal	710	260	710	420	260	450		

Mijn eetschema onder de 1000 kcal per dag, zonder gekkigheid

	Maandag	**Dinsdag**	**Woensdag**	**Donderdag**	**Vrijdag**	**Zaterdag**	**Zondag**	*Opmerking*
Ontbijt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	*Muesli met eventueel extra noten.*
kcal	250	250	250	250	250	250	250	
Lunch	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	*Aangevuld met Rucola*
kcal	300	300	300	300	300	300	300	
Dinner	Runder snitchel met salade / groente wok	2 eieren + zalm + rauwkost	Kip + wokgroente (400gr)	Groeten Omelet met Rauwkost	Kip + wokgroente	Mager Rundvlees + wokgroente	Tartaar + Salade	
kcal	300	300	300	300	300	300	300	
Drinken	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	
kcal Totaal	850	850	850	850	850	850	850	

Mijn eetschema onder de 1000 kcal per dag, met ruimte voor een biertje in het weekend

	Maandag	**Dinsdag**	**Woensdag**	**Donderdag**	**Vrijdag**	**Zaterdag**	**Zondag**	*Opmerking*
Ontbijt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	Muesli + yoghurt	*Muesli met eventueel extra noten.*
kcal	250	250	250	250	250	250	250	
Lunch	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	2 volkoren boterham + magere vleeswaren + boulion soep	<< vrij in te vullen >>	<< vrij in te vullen >>	
kcal	300	300	300	300	300	300	300	
Dinner	Runder snitchel met salade / groente wok	2 eieren + zalm + rauwkost	Kip + wokgroente (400gr)	Groeten Omelet met Rauwkost	Kip + wokgroente	<< vrij in te vullen >>	<< vrij in te vullen >>	
kcal	300	300	300	300	300	300	300	
Drinken	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie	Water/Verse thee / Koffie / 2 x alcohol	Water/Verse thee / Koffie / 2 x alcohol	
kcal Totaal	850	850	850	850	850	1500	1500	