

## Ziekenhuisdieet maaltijdschema

Waarschuwing: het ziekenhuisdieet is niet te adviseren als methode om gezond af te vallen.

Raadpleeg je arts voordat je begint aan het ziekenhuisdieet.

<b>Dagelijks ontbijt</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 sinaasappel of grapefruit</li><li>- 1 geroosterde boterham of beschuitje</li><li>- Koffie of thee zonder suiker of melk</li></ul>	<b>Maandag</b> Middag <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 gekookt ei</li><li>- 1 sinaasappel of grapefruit</li><li>- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes</li><li>- 2 bekervolle of halfvolle yoghurt</li></ul> Avond <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 eieren</li><li>- 2 tomaten</li><li>- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes</li><li>- 1 beker volle of halfvolle yoghurt</li><li>- 1 kleine kom sla mix</li></ul>
<b>Dinsdag</b> Middag <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 gekookt ei</li><li>- 1 sinaasappel of grapefruit</li><li>- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes</li><li>- 2 bekervolle of halfvolle yoghurt</li></ul> Avond <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 tomaat</li><li>- 1 sinaasappel of grapefruit</li><li>- 1 geroosterde boterham of beschuit</li><li>- 1 beker volle of halfvolle yoghurt</li><li>- 1 stuk biefartaar</li></ul>	<b>Woensdag</b> Middag <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 gekookt ei</li><li>- 1 sinaasappel of grapefruit</li><li>- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes</li><li>- 2 bekervolle of halfvolle yoghurt</li></ul> Avond <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 sinaasappel of grapefruit</li><li>- 1 beker volle of halfvolle yoghurt</li><li>- 1 geroosterde boterham of beschuit</li><li>- 1 kleine portie biefstuk</li></ul>
<b>Donderdag</b> Middag <ul style="list-style-type: none"><li>- Klein kommetje kwark</li><li>- 1 tomaat</li><li>- 1 zure augurk</li><li>- 1 geroosterde boterham of beschuit</li></ul> Avond <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 appel</li><li>- 2 tomaten</li><li>- 1 geroosterde boterham of beschuit</li><li>- 1 stuk biefartaar</li></ul>	<b>Vrijdag</b> Middag <ul style="list-style-type: none"><li>- 200 gram vis (niet gefrituurd)</li><li>- 1 tomaat</li><li>- 1 geroosterde boterham of beschuit</li></ul> Avond <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 tomaat</li><li>- 1 ei</li><li>- 1 kleine kom sla</li></ul>

### Dranken

- Water
- Koffie & thee (onbeperkt, zonder suiker of melk)