



# ZIEKENHUISDIEET MAALTIJDSHEMA

**Waarschuwing:** het ziekenhuisdieet is niet te adviseren als methode om gezond af te vallen.  
**Raadpleeg je arts voordat je begint aan het ziekenhuisdieet.**

## DAGELIJKS ONTBIJT:

- 1 sinaasappel of grapefruit
- 1 geroosterde boterham of beschuitje

## MAANDAG

### Lunch:

- 1 gekookt ei
- 1 sinaasappel of grapefruit
- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes
- 2 bekervolte of halfvolle yoghurt

### Diner:

- 2 eieren
- 1 kleine kom sla
- 2 tomaten
- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes
- 1 beker volte of halfvolle yoghurt

## DINSDAG

### Lunch:

- 1 gekookt ei
- 1 sinaasappel of grapefruit
- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes
- 2 bekervolte of halfvolle yoghurt

### Diner:

- 1 tartaartje
- 1 tomaat
- 1 sinaasappel of grapefruit
- 1 geroosterde boterham of beschuitje
- 1 beker volte of halfvolle yoghurt

## WOENSDAG

### Lunch:

- 1 gekookt ei
- 1 sinaasappel of grapefruit
- 2 geroosterde boterhammen of beschuitjes
- 2 bekervolte of halfvolle yoghurt

### Diner:

- 1 kleine biefstuk
- 1 sinaasappel of grapefruit
- 1 beker volte of halfvolle yoghurt
- 1 geroosterde boterham of beschuitje

## DONDERDAG

### Lunch:

- 1 klein kommetje kwark
- 1 tomaat
- 1 zure augurk
- 1 geroosterde boterham of beschuitje

### Diner:

- 1 tartaartje
- 1 appel
- 2 tomaten
- 1 geroosterde boterham of beschuitje

## VRIJDAG

### Lunch:

- 200 gram vis (*niet gefrituurd*)
- 1 tomaat
- 1 geroosterde boterham of beschuitje

### Diner:

- 1 ei
- 1 tomaat
- 1 kleine kom sla

## DRANKEN:

Water, koffie & thee (*onbeperkt, zonder suiker of melk*)

Meer informatie: [www.puurfiguur.nl/ziekenhuisdieet-crash-dieet/](http://www.puurfiguur.nl/ziekenhuisdieet-crash-dieet/)