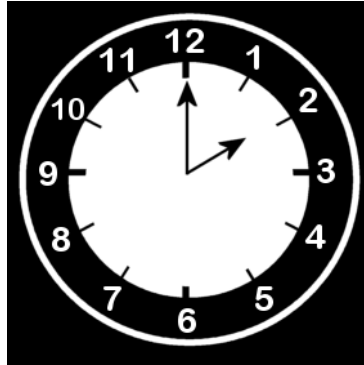


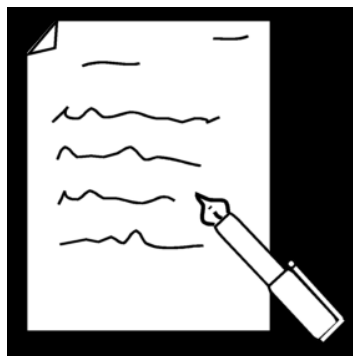
REGELMAAT

ONGEVEER ELKE 2 UUR IETS ETEN



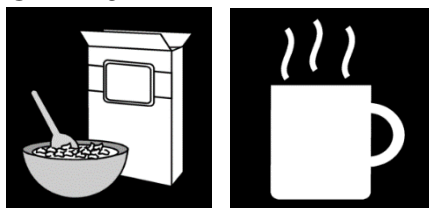
6 EETMOMENTEN OP EEN DAG

TIP 1: MAAK EEN PLANNING → WANNEER GA JE WAT ETEN OP EEN DAG?



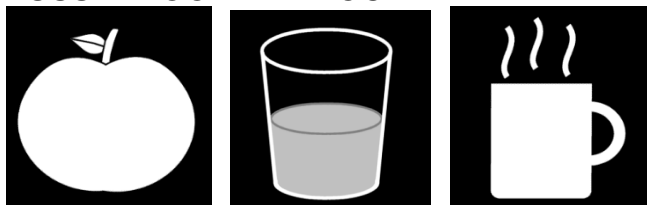
TIP 2: ZET EEN WEKKER OP DE TIJD DAT JE GEPLAND HEBT OM TE ETEN

ONTBIJT



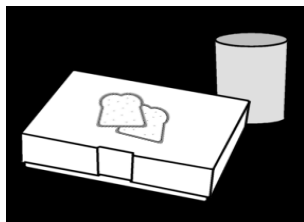
8.00 UUR

TUSSENDOOR IN DE OCHTEND



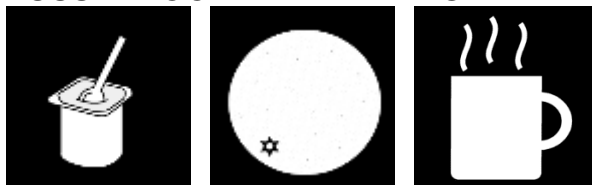
10.00 UUR

LUNCH



12.30 UUR

TUSSENDOOR IN DE MIDDAG



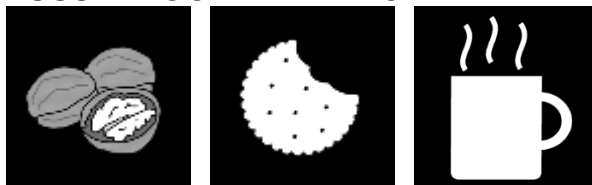
15.30 UUR

WARME MAALTIJD



18.00 UUR

TUSSENDOOR IN DE AVOND



20.30 UUR