
Persoonlijke Voedingsplanner

Persoonlijk overzicht

Doelstelling lichaamscompositie (afvallen, aankomen of onderhouden)	
TDEE	kcal
Caloriebehoefte (calorieoverschot, calorietekort of TDEE)	kcal

Macronutriëntdoelen

Koolhydraten	gram
Eiwitten	gram
Vetten	gram

Voedingsstrategie

Meal prep strategie	<input type="checkbox"/>
Versstrategie	<input type="checkbox"/>
Buiten-de-deurstrategie	<input type="checkbox"/>

WEEK 1

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 2

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 3

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 4

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 5

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 6

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 7

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 8

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 9

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

WEEK 10

	Maandag				Dinsdag				Woensdag			
	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
Macronutriëntdoel	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Soort												
Drinken												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 1												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 2												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 3												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Maaltijd 4												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
Avondsnack												
Tijd:	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
TOTAAL	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Donderdag				Vrijdag				Zaterdag				Zondag			
Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet	Cal	Ei	Kh	Vet
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g

Hulp nodig?

Lukt het jou niet helemaal om een eigen voedingsplanning op te stellen? Stel gerust je vragen in het forum, via de MYSL app of via de besloten Facebook-groep.

Ook kun je hulp inschakelen van het team van My Shredded Lifestyle, door [hier te klikken](#).