GLP-1-dieet: een 7-daags eetschema

Door het team van C for Calories · Bijgewerkt op 23 november 2026

GLP-1-medicijnen zoals Ozempic, Wegovy, Mounjaro en Zepbound zorgen dat je sneller vol zit, dus elke maaltijd moet tellen. Dit schema zet eiwit voorop, houdt de porties klein en kun je gratis printen of als pdf bewaren.

Zo eet je met een GLP-1-medicijn

- ✓ **Eiwit eerst.** Eet het eiwitdeel van elke maaltijd eerst, voor het geval je snel vol zit.
- ✓ **Kleine maaltijden.** Drie kleine maaltijden en een snack gaan vaak makkelijker dan grote borden.
- ✓ **Eet langzaam en stop als je vol zit.** Het verzadigde gevoel komt sneller dan vroeger.
- ✓ **Vezels en vocht.** Groente, fruit, peulvruchten en water verspreid over de dag.
- ✓ **Wees zuinig met vet, gefrituurd en heel zoet eten,** dat veel mensen slechter verdragen.

> **Dit is geen medisch advies.** Volg de calorie- en eiwitdoelen van je arts of diëtist, zeker als je bijwerkingen hebt.

Het 7-daagse GLP-1-eetschema

DAG	ONTBIJT	LUNCH	SNACK	AVONDETEN	TOTAAL
Dag 1	Griekse yoghurt met aardbeien en havermout	Kip, zilvervliesrijst en broccoli	Hardgekookt ei en een appel	Zalm, gepofte aardappel en sperziebonen	1.330 kcal · 93 g eiwit

DAG	ONTBIJT	LUNCH	SNACK	AVONDETEN	TOTAAL
Dag 2	Roerei op volkoren toast	Salade met tonijn en kikkererwten	Hüttenkäse, een perzik en een paar amandelen	Kalkoenfilet, zoete aardappel en asperges	1.280 kcal · 97 g eiwit
Dag 3	Hüttenkäse met blauwe bessen en toast	Linzen-spinaziesalade met feta	Edamame en een banaan	Kabeljauw met quinoa en courgette	1.240 kcal · 88 g eiwit
Dag 4	Griekse yoghurt met havermout en frambozen	Broodje kalkoen op volkorenbrood met salade	Magere melk, een appel en een paar amandelen	Roerbaktofu met paprika, broccoli en rijst	1.300 kcal · 90 g eiwit
Dag 5	Twee gekookte eieren, toast en een sinaasappel	Bowl met kip en quinoa, komkommer en feta	Griekse yoghurt	Pasta met garnalen en spinazie	1.370 kcal · 116 g eiwit
Dag 6	Havermoutpap met blauwe bessen en eiwit	Kip, zwarte bonen en rijst	Hüttenkäse en een peer	Varkenshaas, gepofte aardappel en sperziebonen	1.330 kcal · 96 g eiwit
Dag 7	Roerei met spinazie op toast	Zalm, quinoa en komkommer	Edamame en een appel	Pasta met rundergehakt en tomaat	1.330 kcal · 88 g eiwit

Elke dag komt uit op zo'n 1.240–1.370 kcal en 88–116 g eiwit. Lunch en avondeten bevatten elk zo'n twee theelepels olijfolie om in te koken. De waarden komen uit USDA-gegevens voor de porties van elke maaltijd; controleer de totalen in de app terwijl je logt.

Pas het aan jezelf aan

- **Meer calorieën nodig?** Neem een tweede snack of grotere porties rijst, aardappelen of brood.
- **Krijg je een maaltijd niet op?** Eet eerst het eiwit en bewaar de rest voor later.

- **Wissel vrij.** Elke magere eiwitbron kan een andere vervangen: kip, vis, eieren, tofu of Griekse yoghurt.
- **Ken je doel.** De GLP-1-eiwitcalculator en de GLP-1-caloriecalculator geven een startpunt om met je behandelteam te bespreken.