

| Ontbijt | Pagina | Kcal | Eiwitten | Koolhydraten | Vet | Vezels |
|---|--------|------|----------|--------------|------|--------|
| 200 ml kwark met granola en handje bosbessen | 14 | 558 | 16,3 | 33 | 39,2 | 4,1 |
| 200 ml kwark met granola en 8 frambozen | 20 | 557 | 17 | 28,8 | 39,9 | 3,8 |
| 200 ml kwark met granola en 8 druiven | 24 | 582 | 17,5 | 34,8 | 39,9 | 4,1 |
| 200 ml kwark met granola en 2 eetlepels granaatappelpitjes | 28 | 581 | 17,8 | 33,8 | 40,2 | 5,5 |
| 2 vezelrijke crackers met zuivelspread en een ei | 32 | 160 | 10 | 9,1 | 8 | 5,8 |

| Lunch | Pagina | Kcal | Eiwitten | Koolhydraten | Vet | Vezels |
|---|--------|------|----------|--------------|------|--------|
| Italiaanse mozzarella salade met gerookte kipfilet | 16 | 581 | 36,4 | 24,5 | 35,9 | 6 |
| Witlof salade | 20 | 454 | 12,3 | 14,7 | 37 | 4,9 |
| Snelle salade met appel-honing dressing | 24 | 578 | 16,5 | 37,5 | 38 | 6,7 |
| 2 vezelrijke crackers met zuivelspread en een ei | 32 | 160 | 10 | 9,1 | 8 | 5,8 |
| 2 vezelrijke crackers met tonijnsalade | 30 | 229 | 23 | 9,2 | 9 | 5,8 |
| Watermeloen salade | 32 | 313 | 22 | 17 | 17 | 1,7 |
| Hamburger salade | 36 | 316 | 30,5 | 3,1 | 20 | 0,5 |

| Diner | Pagina | Kcal | Eiwitten | Koolhydraten | Vet | Vezels |
|---|--------|------|----------|--------------|------|--------|
| Frisse salade met sperziebonen | 18 | 429 | 12,9 | 24 | 36 | 9,4 |
| Romige rijstsalade met kip kerrie | 22 | 440 | 25,8 | 45 | 15,7 | 8,1 |
| Bloemkoolsalade met tofu reepjes | 26 | 265 | 12,5 | 5,3 | 21 | 2,3 |
| Slasoep met vitello salade | 28 | 466 | 35 | 23 | 24 | 4,3 |
| Tartaar salade met bloemkoolgratin | 30 | 467 | 37 | 11,9 | 29 | 5,1 |
| Pizza met rucola en komkommer | 35 | 710 | 33,7 | 46,7 | 39 | 14,3 |
| Broccoli avocado salade | 38 | 749 | 19,7 | 38,5 | 54 | 12 |

| Tussendoor | Pagina | Kcal | Eiwitten | Koolhydraten | Vet | Vezels |
|---|--------|------|----------|--------------|-----|--------|
| 1 cracker vezelrijk met pindakaas en komkommer | 14 | 99 | 4,1 | 5,9 | 5,7 | 3,9 |
| Kiwi | 14 | 47 | 0,7 | 8,1 | 0,6 | 1,7 |
| Snack komkommer, 8 cherrytomaatjes 1 zakje snackworteltjes | 14 | 71 | 1,8 | 10,5 | 1,2 | 5,2 |
| Heldere bouillon en 8 olijven | 20 | 45 | 1,2 | 8,8 | 4,6 | 3 |
| Gele paprika reepjes met fricandeau | 20 | 108 | 5,7 | 14,7 | 2,1 | 3,7 |
| Heldere bouillon en snack komkommer | 24 | 16 | 0,6 | 1,3 | 0,7 | 0,3 |
| Pistachenoten | 24 | 118 | 4,8 | 2,2 | 9,7 | 1,9 |
| Snoeptomaatjes | 28 | 24 | 0,7 | 3,1 | 0,6 | 1,5 |
| Handje Bosbessen | 28 | 8 | 0,2 | 1,5 | 0 | 0,5 |

| | | | | | | |
|---|----|-----|-----|------|-----|-----|
| Rode puntpaprika | 30 | 35 | 1,1 | 6,1 | 0,1 | 2,7 |
| Zakje snackwortel met groene mayo dip | 30 | 40 | 0,7 | 6,6 | 0,4 | 3,4 |
| Radijsjes | 32 | 9 | 0,4 | 1,6 | 0 | 0,4 |
| 200 ml Griekse yoghurt met 8 frambozen | 32 | 264 | 8,6 | 10,7 | 20 | 0,4 |
| 8 gevulde cherrytomaatjes met zuivelspread en 1 handje gedroogde cranberry's | 32 | 56 | 2 | 4,6 | 2,7 | 2,4 |
| 8 olijven | 36 | 43 | 0,3 | 0,1 | 4,4 | 1 |
| Sparkling ijsjes | 40 | 67 | 0,9 | 11,7 | 0,6 | 2,8 |

