

Voedingswaarden gratis weekmenu FitStep
Week 1 ontbijt

	kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Granola (1 portie)	290	9,6	18,9	18,8	3,7
Kwark met home made granola en bosbessen	506	16,7	31,1	33,8	4,1
200 ml kwark granola en met 1 mandarijn	575	14,4	33,6	36,9	4,2
Kwark met granola en druiven	586	23,8	36,1	35	4,4
Banaan-chocoladeshake	156	4,2	28,4	2,1	2,8
200 ml kwark met granola en 1 appel	487	27	46,3	19,7	6,4
Kwark met granola en druiven	586	23,8	36,1	35	4,4
Roerei met tomaat	257	15	16,7	13,9	3

Week 1 lunch

	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels(Gram)
Sperzieboontjes met pecannoten	362	18	7,2	27,6	6,7
3 crackers (vezelrijk) met mager hartig beleg bijv. kipfilet, rosbief, ei of kaas	180	8,5	22,1	5,5	3
Frisse salade met zalmartaar	513	25,7	9,8	39,2	7,9
Salade met forel en wasabispread	389	23,3	6,3	28,9	5,7
Lunchwrap	250	9,5	21,6	13,2	3,2
Crostini met bietenhummus	799	28,7	64,6	41,7	24,3
2 crackers (vezelrijk) met bietenhummus	209	3,6	18	12,8	4,2

Week 1 avond

	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Mexicaanse taco's	260	19,4	24,4	8,1	6,5
Zoete aardappel stampot	494	21,2	34,6	28,5	7,9
Honingmosterd kip	520	27,4	18,7	35,9	6,7
Zoete schotel	401	10,4	50,4	15,4	9
Courgette spaghetti met bolognaisesaus	632	50,1	51,3	21,9	15,4
Flammkuchen met bloemkool en kipfilet	435	26,2	47,3	14,8	4,2
Biefstuk met champignons en spinazie	330	51,8	8,2	8,5	6,3

Week 1 tussendoortjes

	kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Cracker met kaas	99	6,4	6,4	4,9	1
1 kiwi	51	0,7	9,1	0,6	1,7
Komkommer, cherry tomaatjes en snack worteltjes	79	2,3	11,4	1,5	5,6
1 appel	81	0,4	17,6	0,3	2,7
2 ham rolletjes met een augurk	57	6,6	2,6	2	0,4
Heldere bouillon met een gekookt ei	73	6,5	0,5	5,1	0
1 cracker (vezelrijk) met pindakaas en plakjes komkommer	164	5,5	9,6	11	2,5
10 cherrytomaten gevuld met roomkaas light	80	2,2	4,2	5,7	1,9
Handje ongezouten noten met handje gedroogde cranberry's	197	4,4	18,2	11,4	2,2
2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees	193	25,5	0,3	10	0
10 olijven en 1 rode puntpaprika in reepjes	97	1,5	5,8	5,7	7,8
2 blokjes kaas	58	6,1	0	3,7	0
Bosbessen smoothie	149	5,8	27,4	0,5	1
Handje (40 g) pistachenootjes met 3 blokjes kaas	324	18,6	4,3	24,9	3,8
Zakje (120 g) snack worteltjes	25	0,5	4,2	0,2	2,1
1 kokosmakroon en kop verse muntthee	66	1,4	0,4	6,5	0,4