

Ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
200 ml kwark met granola en handje bosbessen	5	558	16,3	33	39,2	4,1
200 ml kwark met granola en 1 mandarijn	8	319	9,5	25	19,3	4,1
200 ml kwark met granola en 10 druiven	9	331	9,4	27,5	19,3	4,5
Banaan-chocolade shake	11	164	3,7	31,4	1,6	3,3
200 ml kwark met granola en 1 appel	14	373	9,5	36,7	19,5	6,3
Roerei met tomaat	18	350	16,9	15,2	23,9	2,7

Lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 noten-rozijnen muffins	6	665,5	17,5	22,5	52,5	6,8
Gele paprikasoep	12	124	3,4	12,8	5,1	7,4
Wrap tosti	14	267	10,7	28,8	10,7	5,7
2 crackers met bietenhummus	18	136	3,5	13,6	7,3	2,4

Avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Mexicaanse taco's	7	570	35,6	36,7	27,7	15,8
Broccoli zoete aardappel stampot	8	513	18,1	36,7	30,9	7,9
Honing mosterd kip	10	690	79,3	25	28,5	7,7
Zoete schotel	13	556	12,2	40,1	36	10,7
Courgette spaghetti met bolognaise saus	15	749	68,5	53	24,8	21
Salade met bietjes en witlof	17	518	31,1	8,9	38,7	4,8
Biefstuk met champignons en spinazie	20	458	49,2	9,4	23,4	6,9

Tussendoortjes

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
1 cracker met plakje kaas	5	80	3,5	6,1	1,2	0,8
1 kiwi	5	51	0,7	9,1	0,6	1,7
Stuk komkommer, 8 cherry tomaten, 120 gr snack worteltjes	5	77	2,3	11,2	1,7	5
1 appel	8	81	0,4	17,6	0,3	2,7
2 ham rolletjes met een augurk	8	58	6,7	1,9	2,6	0,3
1 kop heldere bouillon en 1 gekookt ei	8	73	6,4	0,5	5,1	0
1 cracker met pindakaas en plakjes komkommer	9	111	3,6	7,4	7	1,7
Komkommer in zoetzuur	9	61	3,1	5,5	2	2,6
10 cherry tomaten gevuld met roomkaas light	9	96	6,6	5,3	5,1	1,9
Snoepgroenten	11	39	1,2	5,3	0,9	2,3
Handje ongezouten gemengde noten met handje gedroogde cranberry's	11	232	4,9	17,2	15,1	4,2
2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees	11	193	25,2	0,3	10	0
10 olijven en 1 rode puntpaprika in reepjes	14	130	1,5	6,3	9,9	4,1
2 blokjes kaas	14	75	4,5	0	6,2	0
Frambozensap	16	88	3,5	11,3	0	6,3
Handje pistachenootjes met 3 blokjes kaas	16	273	11,8	4	22,7	1,1
1 hazelnootkoekje en een kop verse muntthee	19	232,3	9,8	4,3	18,8	2,9