

## Week 1, dag 2

### Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35	0,29	8,19	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

### Tussendoor ochtend

1.5	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	225	gram	151	22,73	8,78	1,35
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

### Lunch

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	stuks	Nectarine	90	gram	30	0,90	5,85	0,09
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

### Tussendoor middag

1	schijf	Ananas vers	100	gram	57	0,40	12,00	0,00
1.5	portie	Skyr naturel	150	gram	98	16,50	6,00	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

### Diner

2.5	opscheplepel	Rijst zilvervlies/basmati bereid	75	gram	98	2,48	17,48	1,20
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45	0,00	0,00	5,00
1.7	schaaltje	Prei vers	50	gram	15	1,00	1,45	0,40
1	stuks	Paprika rode vers	80	gram	20	0,80	4,80	0,00
1.3	portie	Kidneybonen, rode	125	gram	124	11,13	18,00	0,88
0.5	portie	Mais	50	gram	57	1,65	11,50	0,50
1	stuks	Tomaat vers	70	gram	14	0,63	1,33	0,00
1	portie	Chicken tonight, pikante tom,-room	100	ml	140	2,40	9,60	10,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

### Tussendoor avond

2	portie	Skyr naturel	200	gram	130	22,00	8,00	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

<b>Totaal</b>		1.484	100 g	177 g	33 g
			27%	48%	20%
<b>Origineel</b>		1.484	100 g	177 g	33 g
			27%	48%	20%
			Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Snijd de groente klein. Bak de groente in olie. Voeg de saus en peulvruchten toe. Serveer met de rijst.