

# Ticket to Health

Puur en onbewerkt  
voorbeeldmenu

## 1 BALANCE

*fit en vitaal*



## Puur & Onbewerkt, Week 1, dag 6

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet
<b>Ontbijt</b>							
1.5	schaaltje	Yoghurt magere	225	gram	85,50	9,23	8,78 0,23
3	eetlepel	Muesli z suiker	30	gram	115,20	3,09	20,73 2,22
0.5	schijf	Ananas vers	50	gram	28,50	0,20	6,00 0,00
1.5	portie	Cranberries gedroogd	15	gram	50,25	0,08	11,64 0,21
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0 0
<b>Tussendoor 1</b>							
1	snee	Speltbrood	35	gram	81,90	3,89	13,65 0,81
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06 1,99
1	portie	Kaas 20+	20	gram	47,20	6,84	0,00 2,38
1	stuks	Kiwi	75	gram	51,00	0,83	6,60 0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0 0
<b>Lunch</b>							
2	snee	Speltbrood	70	gram	163,80	7,77	27,30 1,61
1	portie	Kaas 20+	20	gram	47,20	6,84	0,00 2,38
1	portie	Achterham/hesp (beleg)	15	gram	20,25	2,69	0,29 0,89
1	stuks	Tomaat rauw	70	gram	14,00	0,63	1,33 0,00
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80 0,26
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30 0,02
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0 0
<b>Tussendoor 2</b>							
2	eetlepel	Havermout	10	gram	37,20	1,30	6,20 0,70
2	stuks	Dadels vers	40	gram	55,60	0,60	12,52 0,04
1	portie	Geraspte kokos	10	gram	41,50	0,40	0,30 4,00
1	portie	Cacao poeder	5	gram	18,95	0,93	0,53 1,09
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0 0
<b>Diner</b>							
0.9	portie	Rundergehakt rauw	90	gram	202,50	17,19	0,72 13,14
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45,00	0,00	0,00 5,00
0.5	portie	Lasagnebladen	50	gram	70,00	2,60	13,50 0,40
1.5	portie	Pompoen rauw	150	gram	21,00	1,05	3,30 0,30
1	stuks	Ui rauw	60	gram	22,20	0,66	3,36 0,00
0.4	portie	Bloem, tarwebloem	20	gram	70,40	2,16	14,20 0,24
1.3	klein glas	Melk magere	200	ml	70,00	8,40	11,00 0,20
1	stuks	Tomaat in blik	70	gram	16,80	0,77	2,59 0,28
1.5	portie	Kaas hüttenkäse	30	gram	27,30	3,51	0,69 1,23
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0 0
<b>Tussendoor 3</b>							
1	schaaltje	Kwark magere/platte kaas	150	gram	100,50	15,15	5,85 0,90
0.5	schaaltje	Bessen blauwe	50	gram	26,00	0,50	5,50 0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0 0
				<b>Totaal</b>	1.616	98 g	191 g 40 g
					kcal	24%	47% 23%
						Eiwit	Koolh. Vet

Lunch: Maak een tosti met kaas, ham en tomaat.

Tussendoor 2: Maak dit tussendoortje de avond van tevoren. Meng in een keukenmachine ontpitte dadels, havermout, kokosrasp en cacao poeder. Draai er balletjes van. Laat in de koelkast opstijven.

Diner: Verwijder de draadjes en de pitten van de pompoen. Snijd de pompoen in schijven van 1cm dik. Kook de pompoen 5 minuten gaar. Fruit de ui in olie en voeg de bloem toe. Als de bloem gaar is de melk toevoegen. Voeg verse peper toe naar smaak. Bak het gehakt. Schep eerst de melksaus in een ovenschaal, wissel daarna af met schijven pompoen, tomatenpuree, lasagnebladen en gehakt. Bak in een oven van 180 graden in 30 minuten gaar.