

Week 1, dag 3

Ontbijt

2	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	300	gram	201	30,30	11,70	1,80
2	portie	Geraspte kokos	20	gram	83	0,80	0,60	8,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

3	snee	Volkorenbrood	105	gram	246	9,24	42,53	2,63
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8	gram	30	0,80	6,00	0,24
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15	gram	54	0,02	0,18	5,97
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
3	portie	Rosbief (beleg)	45	gram	75	11,97	0,00	2,97
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

2	portie	Kipfilet rauw	200	gram	220	45,60	0,00	1,80
2	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	20	gram	180	0,00	0,00	20,00
2	portie	Courgettespaghetti	200	gram	58	4,00	10,00	0,00
0.3	portie	Champignon vers	50	gram	9	1,15	0,20	0,00
2	portie	Roomsaus Vetarm (Maggi)	100	ml	64	2,00	10,40	1,60
1	stuks	Peer	130	gram	72	0,39	14,95	0,00
1	schaaltje	Boerenland yoghurt	200	gram	174	10,60	12,00	9,40
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Totaal					1.491	117 g	115 g	54 g
						31%	31%	33%
Origineel					1.490	116 g	114 g	54 g
						31%	31%	33%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Grill de kip. Kook de courgettespaghetti. Warm de saus samen met de groente op en serveer met de kip.
Gebruik het fruit als dessert.