



VOORBEELD MENU

DAG 1

Crackers met ei, avocado en komkommer

2 gekookte eieren 2 lijnzaadcrackers 1/2 ^e avocado Paar schijfjes komkommer	KH 8gr / eiwit 21gr / vet 41gr Kcal 500
-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

Roerbakgroente met vis

200 gram Italiaanse roerbakgroente (cavolo nero, broccoli, champignons, bosui) 80 gram makreelfilet 15 gram pompoenpitten 1 eetlepel EV olijfolie 1 theelepel kokosolie (om in te roerbakken)	KH 7gr / eiwit 25gr / vet 53gr Kcal 615
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

Groene curry met bloemkoolrijst en vis

100 gram bloemkoolrijst 200 gram Thaise roerbakmix 100 gram zalmfilet 100ml kokosmelk 25 gram groene curry kruidenpasta (AH Fairtrade) 15 gram cashewnoten	KH 21gr / eiwit 34gr / vet 40gr Kcal 600
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

TOTAAL

KH 36 gram / eiwit 80 gram / vet 134 gram
Kcal 1715



DAG 2

Kokosyoghurt met fruit

125 gram kokosyoghurt 30 gram gemengd rood fruit 25 gram walnoten 1 eetlepel rauwe cacaopoeder 15 gram eiwitpoeder 1 eetlepel MCT olie	KH 11gr / eiwit 23gr / vet 54gr Kcal 644
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

Omelet met groenten en kip

200 gram Hollandse roerbakgroenten 50 gram biologische kippendijfilet 2 eieren 20 gram roomboter 15 gram pijnboompitten Verse kruiden (basilicum, bieslook, peterselie etc)	KH 12gr / eiwit 29gr / vet 37gr Kcal 503
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

Groentesoep met balletjes

100ml (zelfgetrokken) bouillon 100 gram slim pasta 75 gram rundergehakt 150 gram soepgroente	KH 11gr / eiwit 33gr / vet 14gr Kcal 331
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

TOTAAL

KH 34 gram / eiwit 85 gram / vet 105 gram
Kcal 1478