

Maandag 25 november






Calorieën: 1590 kcals







Koolhydraten: 130gr. (33%)






eiwitten: 118gr. (30%)

vetten: 64gr. (36%)

Vezels: 33gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p>		
<p>Sojayoghurt met banaan, muesli en walnoten</p>  <p>340 kcal</p> <p>44 gram Koolh. 25 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Ongebrande Amandelen - 0 gram Muesli, zonder toegevoegde suiker - 25 gram Banaan - 100 gram Magere Franse kwark, AH - 200 gram</p>	<p>1. Pel de banaan en snijd in plakjes. 2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje, enjoy!</p>
<p>Lunch</p>		
<p>Veldsla</p>  <p>15 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Veldsla - 85 gram</p>	
<p>Sla, rucola</p>  <p>7 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, rucola - 30 gram</p>	
<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	
<p>Bosui</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	

<p>Witte kaas</p>  <p>124 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 8 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Witte kaas - 50 gram</p>	
<p>Balsamico siroop</p>  <p>21 kcal</p> <p>6 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 10 gram</p>	
<p>Cherrytomaatje</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Cherrytomaatje - 4 stuks (40 gram)</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Biefstuk, bereid</p>  <p>183 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 37 gram Eiwit 4 gram vet</p>	<p>Biefstuk, bereid - 125 gram</p>	
<p>Champignons, onbereid</p>  <p>14 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Champignons, onbereid - 75 gram</p>	
<p>Ui, gebakken</p>  <p>44 kcal</p> <p>5 gram Koolh. 1 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Ui, gebakken - 75 gram</p>	

<p>Aardappelen, gebakken</p>  <p>119 kcal</p> <p>17 gram Koolh. 2 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Aardappelen, gebakken - 100 gram</p>	
<p>Sla met slasaus</p>  <p>93 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 2 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Sla met slasaus - 100 gram</p>	
<p>Ei</p>  <p>66 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 7 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Ei - 1 stuks (50 gram)</p>	
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Kwark met banaan</p>  <p>173 kcal</p> <p>29 gram Koolh. 12 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Banaan - 0.75 middelgroot (109 gram) Kwark, mager - 125 gram</p>	<p>1. Pel de banaan en snijd in plakjes. 2. Voeg samen met de kwark toe aan een schaaltje en eet smakelijk!</p>
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Fit Piggy</p>  <p>280 kcal</p> <p>25 gram Koolh. 21 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Fit Piggy - 100 gram</p>	

Dinsdag 26 november






Calorieën: 1451 kcal







Koolhydraten: 116gr. (32%)

eiwitten: 107gr. (30%)

vetten: 58gr. (36%)

Vezels: 40gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p>		
<p>Kwark met blauwe bessen en havermout</p>  <p>324 kcal</p> <p>22 gram Koolh. 27 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Ongebrande Amandelen - 0 gram Kwark, mager - 225 gram Blauwe bessen, diepvries - 85 gram</p>	<p>1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!</p>
<p>Lunch</p>		
<p>Sla, gemengd</p>  <p>23 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, gemengd - 150 gram</p>	
<p>Cherrytomaatje</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Cherrytomaatje - 4 stuks (40 gram)</p>	
<p>Balsamico siroop</p>  <p>21 kcal</p> <p>6 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 10 gram</p>	
<p>Witte kaas</p>  <p>124 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 8 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Witte kaas - 50 gram</p>	

<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	
<p>Bosui</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Spruitjes, gekookt</p>  <p>118 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 6 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Spruitjes, gekookt - 250 gram</p>	
<p>Aardappelen, gekookt</p>  <p>87 kcal</p> <p>18 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Aardappelen, gekookt - 100 gram</p>	
<p>Kipfilet, bereid</p>  <p>206 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 41 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Kipfilet, bereid - 130 gram</p>	
<p>Roomboter, ongezoeten</p>  <p>37 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 1 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Roomboter, ongezoeten - 5 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		

Fit Piggy



280 kcal

25 gram Koolh.

21 gram Eiwit

12 gram vet

Fit Piggy - 100 gram

Tussendoortje 2

Banaan



122 kcal

27 gram Koolh.

2 gram Eiwit

1 gram vet

Banaan - 1 middelgroot (130 gram)

Woensdag 27 november






Calorieën: 1557 kcals







Koolhydraten: 136gr. (35%)




eiwitten: 106gr. (27%)

vetten: 65gr. (37%)

Vezels: 26gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p>		
<p>Kwark met amandelen</p>  <p>345 kcal</p> <p>20 gram Koolh. 34 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Amandelen, ongezoeten - 25 gram Kwark, mager - 325 gram</p>	<p>1. Voeg de kwark en noten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!</p>
<p>Lunch</p>		
<p>Sla, gemengd</p>  <p>23 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, gemengd - 150 gram</p>	
<p>Cherrytomaatje</p>  <p>16 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Cherrytomaatje - 5 stuks (50 gram)</p>	
<p>Balsamico siroop</p>  <p>21 kcal</p> <p>6 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 10 gram</p>	
<p>Bosui</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	

<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	
<p>Witte kaas</p>  <p>124 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 8 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Witte kaas - 50 gram</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Oosterse roerbakgroente, onbereid</p>  <p>41 kcal</p> <p>6 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Oosterse roerbakgroente, onbereid - 200 gram</p>	
<p>Wok garnalen, knoflook, Lidl</p>  <p>101 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 14 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Wok garnalen, knoflook, Lidl - 100 gram</p>	
<p>Woksaus, zoetzuur</p>  <p>122 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Woksaus, zoetzuur - 100 gram</p>	
<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	

<p>Rijstnoedels, onbereid</p>  <p>176 kcal</p> <p>39 gram Koolh. 4 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Rijstnoedels, onbereid - 50 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Fit Piggy</p>  <p>280 kcal</p> <p>25 gram Koolh. 21 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Fit Piggy - 100 gram</p>	
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Magere Franse kwark, AH</p>  <p>120 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 21 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Magere Franse kwark, AH - 230 gram</p>	

Donderdag 28 november






Calorieën: 1539 kcal






Koolhydraten: 138gr. (36%)

eiwitten: 108gr. (28%)

vetten: 59gr. (35%)

Vezels: 35gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Magere Franse kwark, AH</p>  <p>130 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 23 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Magere Franse kwark, AH - 250 gram</p>	
<p>Banaan</p>  <p>122 kcal</p> <p>27 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Banaan - 1 middelgroot (130 gram)</p>	
<p>Muesli, zonder toegevoegde suiker</p>  <p>53 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Muesli, zonder toegevoegde suiker - 15 gram</p>	
Lunch		
<p>Sla, gemengd</p>  <p>30 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, gemengd - 200 gram</p>	
<p>Witte kaas</p>  <p>124 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 8 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Witte kaas - 50 gram</p>	

<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	
<p>Balsamico siroop</p>  <p>21 kcal</p> <p>6 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 10 gram</p>	
<p>Bosui</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Boerenkool stampot</p> <p>419 kcal</p> <p>41 gram Koolh. 21 gram Eiwit 18 gram vet</p>	<p>Rookworst, ambachtelijk gekookt - 25 gram Spekreepjes, Meester & Zn., onbereid - 30 gram Aardappelen - 150 gram Melk, halfvol - 1 glas (38 gram) Boerenkool, diepvries - 200 gram Zilveruitjes, zoetzuur - 25 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Fit Piggy</p>  <p>280 kcal</p> <p>25 gram Koolh. 21 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Fit Piggy - 100 gram</p>	
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Magere Franse kwark, AH</p>  <p>143 kcal</p> <p>11 gram Koolh. 25 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Magere Franse kwark, AH - 275 gram</p>	

Blauwe bessen



26 kcal

6 gram Koolh.

1 gram Eiwit

0 gram vet

Blauwe bessen - 50 gram

Ongebrande Amandelen



92 kcal

1 gram Koolh.

4 gram Eiwit

8 gram vet

Ongebrande Amandelen - 0 gram

Vrijdag 29 november






Calorieën: 1379 kcal







Koolhydraten: 118gr. (34%)

eiwitten: 107gr. (31%)

vetten: 51gr. (33%)

Vezels: 33gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Magere Franse kwark, AH</p>  <p>130 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 23 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Magere Franse kwark, AH - 250 gram</p>	
<p>Ongebrande Amandelen</p>  <p>92 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 4 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Ongebrande Amandelen - 0 gram</p>	
<p>Banaan</p>  <p>94 kcal</p> <p>21 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Banaan - 1 kleine (100 gram)</p>	
<p>Whey protein, vanilla, 6D Sports Nutrition</p>  <p>73 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 17 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Whey protein, vanilla, 6D Sports Nutrition - 20 gram</p>	
Lunch		
<p>Sla, gemengd</p>  <p>30 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, gemengd - 200 gram</p>	

<p>Bosui</p> 	<p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	
<p>Balsamico siroop</p> 	<p>26 kcal</p> <p>7 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 15 gram</p>	
<p>Olijfolie</p> 	<p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	
<p>Cherrytomaatje</p> 	<p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Cherrytomaatje - 4 stuks (40 gram)</p>	
<p>Augurk, zoetzuur</p> 	<p>16 kcal</p> <p>4 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Augurk, zoetzuur - 3 kleine (60 gram)</p>	
<p>Gerookte kipfilet</p> 	<p>126 kcal</p> <p>4 gram Koolh. 16 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Gerookte kipfilet - 100 gram</p>	
<p>Diner</p>			

Tomatensoep verspakket, AH, bereid**130 kcal**

15 gram Koolh.

4 gram Eiwit

5 gram vet

Tomatensoep verspakket, AH, bereid - 2 soepkom (500 gram)

Ei**132 kcal**

1 gram Koolh.

13 gram Eiwit

10 gram vet

Ei - 2 stuks (100 gram)

Pistolet, bruin**140 kcal**

27 gram Koolh.

6 gram Eiwit

1 gram vet

Pistolet, bruin - 1 stuks (50 gram)

Tussendoortje 1**Fit Piggy****280 kcal**

25 gram Koolh.

21 gram Eiwit

12 gram vet

Fit Piggy - 100 gram

Zaterdag 30 november






Calorieën: 1478 kcal






Koolhydraten: 138gr. (37%)




eiwitten: 108gr. (29%)

vetten: 52gr. (31%)

Vezels: 36gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Banaan</p>  <p>94 kcal</p> <p>21 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Banaan - 1 kleine (100 gram)</p>	
<p>Ongebrande Amandelen</p>  <p>92 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 4 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Ongebrande Amandelen - 0 gram</p>	
<p>Magere Franse kwark, AH</p>  <p>130 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 23 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Magere Franse kwark, AH - 250 gram</p>	
Lunch		
<p>Gerookte kipfilet</p>  <p>63 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 8 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Gerookte kipfilet - 50 gram</p>	
<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	

<p>Balsamico siroop</p>  <p>26 kcal</p> <p>7 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 15 gram</p>	
<p>Bosui</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	
<p>Sla, gemengd</p>  <p>30 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, gemengd - 200 gram</p>	
<p>Zilveruitjes, zoetzuur</p>  <p>9 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Zilveruitjes, zoetzuur - 25 gram</p>	
<p>Cherrytomaatje</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Cherrytomaatje - 4 stuks (40 gram)</p>	
<p>Diner</p>		

Tagliatelle met kip en zongedroogde tomaatjes		470 kcal	48 gram Koolh. 40 gram Eiwit 12 gram vet	Tagliatelle, onbereid - 45 gram Kipfilet, onbereid - 95 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Parmezaanse kaas - 1 eetlepel (8 gram) Rode paprika - 0.5 stuks (53 gram) Broccoli - 160 gram Zongedroogde tomaat - 2 stuks (19 gram) Paprikapoeder - 1 theelepel (2 gram) Knoflook - 1 teentje (2 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet of zeef, spoel met koud water en laat uitlekken. 2. Snijd de broccoli in roosje, spoel schoon en kook in 4 tot 5 minuten gaar. 3. Snijd de knoflook fijn. 4. Was de paprika en snijd in reepjes. 5. Snijd zongedroogde tomaat en kipfilet in reepjes. 6. Verhit een wok of hapjespan met olie en fruit knoflook kort aan. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. 7. Voeg de paprika toe en bak een paar minuten mee. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. 8. Voeg de tagliatelle samen met de broccoli en zongedroogde tomaat toe en warm nog even door. 9. Schep de pasta op een bord en bestrooi met de Parmezaanse kaas.
Tussendoortje 2					
Rijstwafels met hummus en hüttenkäse		173 kcal	19 gram Koolh. 9 gram Eiwit 7 gram vet	Hummus, naturel - 1 beleg voor 1 rijstwafel (18 gram) Rijstwafel - 3 stuks (19 gram) Hüttenkäse - 2 beleg voor 1 rijstwafel (46 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Besmeer de rijstwafels met hummus en hüttenkäse.
Tussendoortje 1					
Fit Piggy		280 kcal	25 gram Koolh. 21 gram Eiwit 12 gram vet	Fit Piggy - 100 gram	

Zondag 1 december





Calorieën: 1535 kcals







Koolhydraten: 66gr. (17%)

eiwitten: 115gr. (30%)

vetten: 87gr. (51%)

Vezels: 17gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Smoothie met haverhout en aardbei</p>  <p>347 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 23 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Haverhout - 20 gram Avocado - 0.5 stuks (62 gram) Griekse yoghurt, mager - 165 gram Aardbeien, diepvries - 165 gram Lijnzaad - 0.5 eetlepel (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Snijd de avocado open en lepel de helft van het vruchtvlees in een blender. 2. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad geheel.
Lunch		
<p>Omelet met ham, kaas en tomaat</p>  <p>397 kcal</p> <p>7 gram Koolh. 33 gram Eiwit 27 gram vet</p>	<p>Kaas, 30+ - 25 gram Hamblokjes - 45 gram Ei - 2.5 stuks (135 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Ui, rode - 0.5 stuks (45 gram) Tomaat - 1 stuks (63 gram) Bieslook, gedroogd - 1 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pel en snipper de ui. 2. Verhit de olie in een koekenpan op hoog vuur en bak de ui tot deze glazig is. 3. Klop ondertussen de eieren los in een kom met peper en zout. 4. Was de tomaat en snijd in blokjes. 5. Meng de tomaat, hamblokjes en bieslook door de eieren en voeg toe aan de uien in de pan. 6. Laat de omelet op laag vuur stollen. 7. Beleg de omelet na een paar minuten met kaas. <p>Wanneer de kaas gesmolten is, laat dan de omelet op een bord glijden.</p>
Diner		
<p>Sla, gemengd</p>  <p>30 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla, gemengd - 200 gram</p>	
<p>Cherrytomaatje</p>  <p>10 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Cherrytomaatje - 3 stuks (30 gram)</p>	

<p>Bosui</p>  <p>13 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Bosui - 1 stuks (40 gram)</p>	
<p>Balsamico siroop</p>  <p>26 kcal</p> <p>7 gram Koolh. 1 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Balsamico siroop - 15 gram</p>	
<p>Olijfolie</p>  <p>90 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 0 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram)</p>	
<p>Ei</p>  <p>132 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 13 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Ei - 2 stuks (100 gram)</p>	
<p>Kipdijfilet, bereid</p>  <p>147 kcal</p> <p>0 gram Koolh. 18 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Kipdijfilet, bereid - 75 gram</p>	
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Kwark met pompoenpitten</p>  <p>173 kcal</p> <p>9 gram Koolh. 19 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Pompoenpitten - 13 gram Kwark, mager - 175 gram</p>	<p>1. Voeg de kwark en de pompoenpitten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!</p>
<p>Tussendoortje 1</p>		

Crackers met avocado en ei



175 kcal

12 gram Koolh.

8 gram Eiwit

11 gram vet

Avocado - 0.25 stuks (31 gram)

Ei - 1 stuks (41 gram)

Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (21 gram)

Zout - 1 snufje (0 gram)

Peper - 1 snufje (0 gram)

1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat het ei onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes.
2. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vrucht vlees eruit. Smeer vervolgens de avocado over de crackers uit.
3. Verdeel ook de plakjes ei over de crackers en bestrooi met peper en zout.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Banaan	5.25	stuks middelgroot
Rode paprika	0.5	stuks
Broccoli	160	gram
Knoflook	1	teentje
Veldsla	85	gram
Sla, rucola	30	gram
Bosui	7	stuks
Cherrytomaatje	240	gram
Champignons, onbereid	75	gram
Ui	0.75	stuks
Aardappelen, gebakken	100	gram
Sla, gemengd	1100	gram
Spruitjes	250	gram
Aardappelen, gekookt	100	gram
Oosterse roerbakgroente, onbereid	200	gram
Aardappelen	150	gram
Blauwe bessen	50	gram
Tomatensoep verspakket, AH, bereid	2	soepkom
Avocado	0.75	stuks
Ui, rode	0.5	stuks
Tomaat	1	stuk

Verse kant-en-klaar maaltijden & salades

Sla met slasaus	100	gram
-----------------	-----	------

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	225	gram
Biefstuk, onbereid	125	gram
Wok garnalen, knoflook, Lidl	100	gram
Rookworst, ambachtelijk gekookt	25	gram
Spekreepjes, Meester & Zn., onbereid	30	gram
Kipdijfilet, bereid	75	gram
Hamblokjes	45	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Parmezaanse kaas	10	gram
Hummus, naturel	19	gram
Hüttenkäse	50	gram
Gerookte kipfilet	150	gram
Kaas, 30+	30	gram

Bakkerij

Pistolet, bruin	1	stuk
-----------------	---	------

Zuivel & Eieren

Magere Franse kwark, AH	1455	gram
Kwark, mager	855	gram
Witte kaas	200	gram
Ei	9	stuks
Roomboter, ongezoeten	5	gram
Melk, halfvol	40	gram
Griekse yoghurt, mager	165	gram

Kruiden & Specerijen

Paprikapoeder	2	gram
Bieslook, gedroogd	1	gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Tagliatelle, onbereid	50	gram
Olijfolie	97	gram
Zongedroogde tomaat	19	gram
Rijstnoedels, onbereid	50	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Zout	3	gram
Peper	3	gram
Pompoenpitten	14	gram
Woksaus, zoetzuur	100	gram
Zilveruitjes, zoetzuur	50	gram
Augurken, zoetzuur	60	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Muesli, zonder toegevoegde suiker	40	gram
Rijstwafel	3	stuks
Knäckebröd, volkoren	2	stuks
Havermout	25	gram
Lijnzaad	5	gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Amandelen, ongezoeten	25	gram
-----------------------	----	------

Bewuste voeding

Whey protein, vanilla, 6D Sports Nutrition	20	gram
--	----	------

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	85	gram
Boerenkool, diepvries	200	gram
Aardbeien, diepvries	165	gram

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Ongebrande Amandelen	0	gram
Fit Piggy	600	gram
Balsamico	93	gram