



### Ontbijt

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet	
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
2	portie	Kaas smeer- 20+	30	gram	45,60	5,10	0,99	2,34
1.3	klein glas	Sojadrink original Alpro	200	ml	78,00	6,00	4,80	3,60
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

### Tussendoor 1

1	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	150	gram	103,50	4,95	20,55	0,00
1	stuks	Banaan	100	gram	95,00	1,20	20,40	0,20
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

### Lunch

3	snee	Volkorenbrood	105	gram	245,70	9,24	42,53	2,63
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15	gram	54,00	0,02	0,18	5,97
2	portie	Achterham/hesp	30	gram	40,50	5,37	0,57	1,77
1	portie	Runderrookvlees/rundfilet	10	gram	10,80	2,29	0,06	0,65
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

### Tussendoor 2

1	schijf	Ananas vers	100	gram	57,00	0,40	12,00	0,00
1	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	150	gram	103,50	4,95	20,55	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

### Diner

2	opscheplepel	Tagliatelle bereid	100	gram	129,00	4,50	26,00	0,40
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45,00	0,00	0,00	5,00
1	portie	Tilapia rauw	100	gram	101,00	17,80	0,00	3,30
1	portie	Broccolirosjes	100	gram	20,00	3,00	2,00	0,00
0.5	portie	Champignon rauw	75	gram	13,50	1,73	0,30	0,00
0.9	stuks	Paprika rode rauw	75	gram	18,75	0,75	4,50	0,00
1.5	portie	Ui, bos/lente	75	gram	21,00	0,90	4,35	0,00
1	portie	Vissaus (Knorr)	75	ml	75,00	1,50	6,38	4,88
1	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	150	gram	103,50	4,95	20,55	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

### Tussendoor 3

1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	stuks	Kiwi	75	gram	51,00	0,83	6,60	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

<b>Totaal</b>	<b>1.708</b>	<b>83 g</b>	<b>238 g</b>	<b>39 g</b>
	<b>kcal</b>	<b>19%</b>	<b>56%</b>	<b>20%</b>
		<b>Eiwit</b>	<b>Koolh.</b>	<b>Vet</b>

Diner: Broccoli eerst 5 minuten koken.

Broccoli, champignons, paprika en ui wokken.

De vis in aluminiumfolie leggen en in een voorverwarmde oven op 180 graden laten garen.

