



Fit aan Zee

Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet
70 gram	163,80	6,16	28,35	1,75
13 gram	43,03	1,17	7,80	0,26
15 gram	54,00	0,02	0,18	5,97
15 gram	35,25	0,21	2,13	2,76
30 gram	40,50	5,37	0,57	1,77
250 ml	0	0	0	0
250 gram	95,00	10,25	9,75	0,25
130 gram	71,50	0,39	14,95	0,00
250 ml	0	0	0	0
200 ml	130,00	6,00	12,00	6,00
45 gram	4,05	0,00	0,99	0,00
30 gram	54,00	0,21	4,20	4,20
10 gram	61,10	2,40	1,42	5,07
50 gram	67,50	8,95	0,95	2,95
150 ml	52,50	6,30	8,25	0,15
250 ml	0	0	0	0
13 gram	43,03	1,17	7,80	0,26
5 gram	18,00	0,01	0,06	1,99
15 gram	35,25	0,21	2,13	2,76
15 gram	97,20	3,53	1,91	8,07
250 ml	0	0	0	0
225 gram	186,75	5,18	37,80	0,00
225 gram	87,75	2,25	23,18	0,00
50 ml	10,00	0,35	1,50	0,25
10 gram	90,00	0,00	0,00	10,00
125 gram	137,50	28,50	0,00	1,13
250 ml	0	0	0	0
175 gram	117,25	17,68	6,83	1,05
55 gram	24,75	0,50	5,23	0,00
250 ml	0	0	0	0
Totaal	1.720 kcal	107 g Eiwit	178 g Koolh.	57 g Vet

### Ontbijt

2 snee	Volkorenbrood
1 stuks	Knäckebröd volkoren
3 portie	Halvarine/Alpro smeermargarine
1 portie	Sandwichspread naturel
2 portie	Achterham/hesp
1 glas	Bron, drinkwater

### Tussendoor 1

1.7 schaaltje	Yoghurt magere
1 stuks	Peer
1 glas	Bron, drinkwater

### Lunch

0.8 kom	Soep in zak naar keuze, gemiddeld
1 schaaltje	Sla, melange
1 portie	Dressing, honing-mosterd (Calvé)
1 eetlepel	Pijnboompitten
3.3 portie	Achterham/hesp
1 klein glas	Melk magere
1 glas	Bron, drinkwater

### Tussendoor 2

1 stuks	Knäckebröd volkoren
1 portie	Halvarine/Alpro smeermargarine
1 portie	Sandwichspread naturel
1.5 portie	Noten gemengd ongezoeten
1 glas	Bron, drinkwater

### Diner

4.5 opscheplepel	Aardappel gekookt
5 opscheplepel	Rode kool blik/glas
1 portie	Vleesjus authentieke (Knorr)
1 eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie
1.3 portie	Kipfilet rauw
1 glas	Bron, drinkwater

### Tussendoor 3

1.2 schaaltje	Kwark magere/platte kaas
1 stuks	Mandarijn
1 glas	Bron, drinkwater

Lunch: Maak een lunchsalade met de ingrediënten.

Diner: Grill het vlees en wok de groente. Serveer met de jus.

**SLIMMER AFVALLEN**

afvallen • in balans • in vorm

www.bodysupport.nl

