



Ontbijt

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet
2	schaaltje	Yoghurt magere Bulgaarse	300 gram	159,00	18,00	18,00	1,50
1.5	portie	Noten gemengd ongezoeten	15 gram	97,20	3,53	1,91	8,07
1	kopje	Thee	150 ml	0,00	0,00	0,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250 ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

1	snee	Krentenbrood/rozijnenbrood	35 gram	95,55	2,80	18,10	1,12
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5 gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	stuks	Banaan	100 gram	95,00	1,20	20,40	0,20
1	glas	Bron, drinkwater	250 ml	0	0	0	0

Lunch

0.5	portie	Stokbrood, meergranen voorgebakken	62 gram	142,60	5,58	26,66	1,24
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5 gram	18,00	0,01	0,06	1,99
2	portie	Garnalen gepeld	20 gram	18,80	3,60	0,00	0,38
0.3	schaaltje	Sla, melange	15 gram	1,35	0,00	0,33	0,00
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8 gram	30,40	0,80	6,00	0,24
1	portie	Honing	15 gram	48,15	0,05	12,00	0,00
0.8	glas	Drinkyoghurt mager	200 ml	60,00	6,00	9,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250 ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

1	snee	Volkorenbrood	35 gram	81,90	3,08	14,18	0,88
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5 gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kipfilet (beleg)	15 gram	24,90	5,00	0,00	0,60
1	kopje	Thee	150 ml	0,00	0,00	0,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250 ml	0	0	0	0

Diner

1	schaaltje	Sla, melange	45 gram	4,05	0,00	0,99	0,00
1	stuks	Tomaat rauw	70 gram	14,00	0,63	1,33	0,00
1	portie	Azijn, balsamico	5 ml	3,85	0,01	0,95	0,00
1.5	opscheplepel	Rijst zilvervlies/basmati bereid	90 gram	117,90	2,97	20,97	1,44
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5 gram	45,00	0,00	0,00	5,00
1.5	portie	Groene kool rauw	150 gram	67,50	4,50	6,00	1,50
1	stuks	Ui rauw	60 gram	22,20	0,66	3,36	0,00
1	portie	Kidneybonen, rode	100 gram	99,00	8,90	14,40	0,70
0.3	portie	Chili con carne mix, (Knorr)	12 gram	37,20	1,20	6,24	0,84
1	portie	Rookworst- magere gekookt	100 gram	252,00	14,50	4,80	19,00
1	glas	Bron, drinkwater	250 ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

1	schaaltje	Yoghurt magere Bulgaarse	150 gram	79,50	9,00	9,00	0,75
1	stuks	Peer	130 gram	71,50	0,39	14,95	0,00
1	kopje	Thee	150 ml	0,00	0,00	0,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250 ml	0	0	0	0

Totaal
 1.723 kcal 21% Eiwit 92 g 49% Koolh. 210 g 26% Vet 49 g

Diner: Het vlees in dunne plakken snijden. Groene kool schoonmaken en in brede repen snijden. Ui pellen en snipperen. Olie in wok verhitten en hierin kool en ui 4 minuten roerbakken. Bonen met vocht, Chili con carne mix, kopje water en plakjes vlees aan de kook brengen. Op laag vuur 5 minuten laten pruttelen. Rijst verdelen, kool met het vlees en kidneybonen erop scheppen.

