

# ZO EET JE EEN DAG VEZELRIJK!



VERVANG DIT

DOOR DAT

**Cornflakes** 25g\*

**Jam** 20g

**Yoghurt** 150g

0,8g ↓

0,2g ↓

0,0g ↓

\*5 eetlepels



ONTBIJT

**Vruchtenmuesli** 50g\*

**Sinaasappel** 1 stuk

**Yoghurt** 150g

4,3g ↓

2,6g ↓

0,0g ↓

\*5 eetlepels

**Knäckebröd** 20g\*

**Honing** 20g

2,4g ↓

0,0g ↓

\*2 stuks



TUSSEN DOOR

**Volkoren Knäckebröd** 20g\*

**Pindakaas** 20g

2,8g ↓

1,6g ↓

\*2 stuks

**Noodlesoep** 250g

**Witbrood** 70g\*

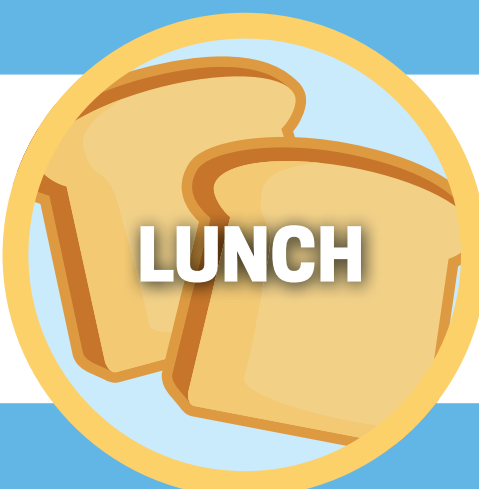
**Rookvlees** 20g

1,8g ↓

1,8g ↓

0,0g ↓

\*2 sneetjes



LUNCH

**Groentesoep** 250g

**Volkorenbrood** 70g\*

**Selderijsalade** 25g

★ 7,0g ↓

4,8g ↓

0,8g ↓

\*2 sneetjes

**Mini-eierkoek** 30g

0,5g ↓



TUSSEN DOOR

**Appel (met schil)** 1 stuk

2,6g ↓

**Witte rijst** 220g\*

**Varkenvlees** 100g

**Komkommer** 150g

1,5g ↓

0,0g ↓

0,5g ↓

\*4 opscheplepels



AVOND ETEN

**Zilvervliesrijst** 240g\*

**Quorn\* blokjes** 100g

**Roerbakgroenten** 150g

★ 5,0g ↓

★ 5,5g ↓

3,5g ↓

\*4 opscheplepels \* vleesvervanger

**Bitterballen** 60g\*

1,1g ↓



SNACK

**Ongezouten noten** 25g\*

1,5g ↓

\*3 stuks

\*handje

VERVANG DIT

Dag totaal **10.6 g** ↓

DOOR DAT

Dag totaal **42,0 g** ↓