

Voedingswaarde probeerweek

Ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
200 ml Griekse yoghurt met 1 kiwi en notenmix	14	456	13.4	20.4	34.2	2.7
200 ml Griekse yoghurt met 8 frambozen en notenmix	20	419	13.3	13.1	33.6	2
200 ml Griekse yoghurt met notenmix en 2 el granaatappelpitjes	21	442	13.6	16.9	34	3.3
2 vezelrijke crackers besmeerd met zuivelspread en belegd met 4 plakjes rookvlees en gekookt ei	30	136	14.5	4.7	6	2.9
2 crackers (vezelrijk) met tapenade	38	68	1.6	4.7	4.1	3.2

Lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 snee Protein Brood met tonijnsalade	14	255	27.3	6	12.8	6.4
2 snee protein brood met mager hartig beleg	20	189	20	6	8	5
Tosti pesto	22	303	22	8.9	18.9	8
Venkelsoep	30	57	2.8	7.6	0.4	5.9

Avondmaaltijd

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Wraps met kipshoarma	14	521	34.4	36.5	23.6	7.6
Wortel bami	20	530	47.2	14.2	29.5	7.8
Frisse salade met sperziebonen	22	424	10.2	30.8	27.4	6.5
Broccolipuree met bietenburger	26	238	13.9	34.9	1.4	14.4
Rosbieflapje met wokgroenten en champignons	28	183	24.6	3.9	6.8	4.2
Aardappelomelet	30	431	24.8	27.7	23.3	5.5
Kip uit de oven met courgettesalade	38	575	4.8	9.9	38.8	1.1

Tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
1 cracker (vezelrijk) met tapenade	14	68	1.6	4.7	4.1	3.2
1 appel	14	81	0.4	17.6	0.3	2.7
stuk komkommer, 8 cherrytomaten, snackworteltjes	14	119	1,8	8,6		6,7
1 kiwi	20	51	1	9	1	2
1 kop heldere bouillon met komkommer	20	15	0.6	1.1	0.9	0.3
Paprikareepjes met tonijnsalade dip	20	115	11.6	5.5	4.5	2.8
1 zakje snackworteltjes	22					
8 olijven	22	36	0.3	0.2	3.5	1.3
1 cracker met pindakaas en plakjes komkommer	22	179	5,2	9,4	12,8	2,9
1/2 bakje frambozen	26	21	0.8	2.9	0	2.8
1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees	26	79	9.5	0.1	4.6	0
Snoepgroenten (bijv. 5 radijsjes en 8 snoeptomaatjes)	28	33	1.1	4.8	0.6	1.9
2 crackers (vezelrijk) besmeerd met tapenade	28	101	2.9	9	4.6	6.1
1 brownie	30	81	2.9	6.7	4.7	2.0
bietenburger met groene mayonaise	30	10	1	2	0,2	0,2
8 snoeptomaatjes	38	24	0,7	3,2	0,6	1,5