PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

BBQ MENU

1.250 KCAL

Ontbijt (257 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 craker met jam
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (129 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (228 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (112 Kcal)
• halve portie huzarensalade (recept)

Diner (508 Kcal)
• 1 magere grilburger
OF
• 100 gr pangasiusfilet met citroen en knoflook
• pittige kipspiesjes (recept)
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• halve courgette
• 35 ml bbqsaus
• 100 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 drankje naar keuze

Snack (61 Kcal)
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

1.500 KCAL

Ontbijt (257 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 craker met jam
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (129 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (228 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (112 Kcal)
• halve portie huzarensalade (recept)

Diner (797 Kcal)
• 1 magere grilburger
• 75 pangasiusfilet met citroen en knoflook
• pittige kipspiesjes (recept)
• 1 gepofte aardappel (recept)
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• halve courgette
• 35 ml bbqsaus
• 100 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 drankje naar keuze

Snack (61 Kcal)
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

BBQ MENU

1.800 KCAL

Ontbijt (281 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 craker met jam
• 1 kiwi
• 200 ml melk

Tussendoor (129 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (228 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (224 Kcal)
• huzarensalade (recept)

Diner (871 Kcal)
• 1 magere grilburger
• 100 gr pangasiusfilet met citroen en knoflook
• pittige kipspiesjes (recept)
• 1 gepofte aardappel (recept)
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• halve courgette
• 35 ml bbqsaus
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 drankje naar keuze

Snack (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

2.100 KCAL

Ontbijt (331 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 craker met jam
• 1 cracker met appelstroop
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (129 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (334 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (224 Kcal)
• huzarensalade (recept)

Diner (981 Kcal)
• 1 magere grilburger
• 100 gr pangasiusfilet met citroen en knoflook
• pittige kipspiesjes (recept)
• 100 gr bieflapjes
• 1 gepofte aardappel (recept)
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• halve courgette
• 35 ml bbqsaus
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 drankje naar keuze

Snack (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze