PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

INTOCHT MENU

1.250 KCAL

Ontbijt (186 Kcal)
• 100 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 mandarijn
• kaneel naar smaak

Tussendoor (216 Kcal)
• 1 Sinterklaasmuffin

Lunch (244 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (89 Kcal)
• 20 gr kruidnoten

Diner (446 Kcal)
• spruitjesschotel met rookworst (recept, maar dan met 150 gr spruiten en 75 gr magere rookworst p.p.)
• 100 gr aardappelpuree

Snack (117 Kcal)
• 150 ml chocolademelk

1.500 KCAL

Ontbijt (220 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 mandarijn
• kaneel naar smaak

Tussendoor (216 Kcal)
• 1 Sinterklaasmuffin

Lunch (256 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (89 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 mandarijn

Diner (531 Kcal)
• spruitjesschotel met rookworst (recept)
• 125 gr aardappelpuree

Snack (228 Kcal)
• 25 gr kruidnoten
• 150 ml chocolademelk

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

INTOCHT MENU

1.800 KCAL

Ontbijt (326 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 2 mandarijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (216 Kcal)
• 1 Sinterklaasmuffin

Lunch (362 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (115 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr pure hagelslag

Diner (563 Kcal)
• spruitjesschotel met rookworst (recept)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (267 Kcal)
• 25 gr kruidnoten
• 200 ml chocolademelk

2.100 KCAL

Ontbijt (369 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 2 mandarijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (216 Kcal)
• 1 Sinterklaasmuffin

Lunch (530 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 snee brood met kaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (115 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr pure hagelslag

Diner (596 Kcal)
• spruitjesschotel met rookworst (recept)
• 175 gr aardappelpuree

Snack (267 Kcal)
• 25 gr kruidnoten
• 200 ml chocolademelk