PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# SINTERKLAAS MENU

## 1.250 KCAL

**Ontbijt (207 Kcal)**
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 mandarijn

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

**Lunch (275 Kcal)**
• 2 crackers met ham
• 1 tomaat
• 150 ml melk

**Tussendoor (216 Kcal)**
• 1 Sinterklaasmuffin (recept)

**Diner (388 Kcal)**
• 200 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

**Snack (122 Kcal)**
• 25 gr kruidnoten
**OF**
• 1 drankje naar keuze

## 1.500 KCAL

**Ontbijt (207 Kcal)**
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 mandarijn

**Tussendoor (98 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 1 mandarijn

**Lunch (325 Kcal)**
• 1 cracker met ham
• 1 cracker met kaas
• 1 tomaat
• 200 ml melk

**Tussendoor (216 Kcal)**
• 1 Sinterklaasmuffin (recept)

**Diner (441 Kcal)**
• 250 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

**Snack (233 Kcal)**
• 25 gr kruidnoten
• 1 drankje naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# SINTERKLAAS MENU

## 1.800 KCAL

**Ontbijt (252 Kcal)**
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen

**Tussendoor (159 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 20 gr kruidnoten

**Lunch (416 Kcal)**
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 tomaat
• 200 ml melk

**Tussendoor (216 Kcal)**
• 1 Sinterklaasmuffin (recept)

**Diner (494 Kcal)**
• 300 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

**Snack (297 Kcal)**
• 25 gr walnoten
• 1 drankje naar keuze

## 2.100 KCAL

**Ontbijt (322 Kcal)**
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen

**Tussendoor (181 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 25 gr kruidnoten

**Lunch (546 Kcal)**
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 tomaat
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 200 ml melk

**Tussendoor (216 Kcal)**
• 1 Sinterklaasmuffin (recept)

**Diner (494 Kcal)**
• 300 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

**Snack (332 Kcal)**
• 30 gr walnoten
• 1 drankje naar keuze