PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WILD MENU

1.250 KCAL

Ontbijt (260 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 snee roggebrood met boter

Lunch (318 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr gerookte eendenborstfilet
• 50 gr eikenbladsla
• 1 sinaasappel
• 10 gr walnoten
Een dressing van:
• 5 ml mosterd
• 5 ml honing
• 5 ml olie

Tussendoor (79 Kcal)
• halve portie stoofperen (recept)

Diner (386 Kcal)
• halve portie lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 75 gr krieltjes
• halve portie vegetarische gevulde champignons (recept)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola
OF
• 1 glas rode wijn

1.500 KCAL

Ontbijt (260 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 snee roggebrood met boter

Lunch (318 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr gerookte eendenborstfilet
• 50 gr eikenbladsla
• 1 sinaasappel
• 10 gr walnoten
Een dressing van:
• 5 ml mosterd
• 5 ml honing
• 5 ml olie

Tussendoor (79 Kcal)
• halve portie stoofperen (recept)

Diner (552 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 75 gr krieltjes
• halve portie vegetarische gevulde champignons (recept)

Snack (192 Kcal)
• 20 gr pure chocola
• 1 glas rode wijn

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WILD MENU

1.800 KCAL

Ontbijt (273 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 snee roggebrood met boter

Lunch (373 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 75 gr gerookte eendenborstfilet
• 50 gr eikenbladsla
• 1 sinaasappel
• 10 gr walnoten
Een dressing van:
• 5 ml mosterd
• 5 ml honing
• 5 ml olie

Tussendoor (158 Kcal)
• stoofperen (recept)

Diner (688 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 100 gr krieltjes
• vegetarische gevulde champignons (recept)

Snack (219 Kcal)
• 25 gr pure chocola
• 1 glas rode wijn

2.100 KCAL

Ontbijt (342 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 snee roggebrood met boter

Lunch (433 Kcal)
Een salade van:
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 100 gr gerookte eendenborstfilet
• 50 gr eikenbladsla
• 1 sinaasappel
• 10 gr walnoten
Een dressing van:
• 5 ml mosterd
• 5 ml honing
• 5 ml olie

Tussendoor (158 Kcal)
• stoofperen (recept)

Diner (731 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 150 gr krieltjes
• vegetarische gevulde champignons (recept)

Snack (272 Kcal)
• 35 gr pure chocola
• 1 glas rode wijn