

VOEDINGSSCHEMA

2000-2100 calorieën

	ONTBIJT	SNACK 1	LUNCH	SNACK 2	DINER	PRE-BED
M A	 Ontbijtkoek bowl p. 108	 1 rijstwafel met 10 gr pindakaas	 Kip burrito p. 82	 Snack worteltjes 200 gr	 Harissa chicken p. 142	 Frozen yoghurt repen p. 161
D I	 Stracciatella ontbijt p. 104	 1 rijstwafel met 25 gr Hüttekäse bieslook-peterselie	 Kip burrito p. 82	 Druiven 200 gr	 Harissa chicken p. 142	 Frozen yoghurt repen p. 161
W O	 Havermout met kersenjam p. 72	 1 rijstwafel met 50 gr kipfilet (broodbeleg)	 Biefstuk salade p. 129	 Komkommer 200 gr	 Couscous met garnalen p. 154	 Zoete aardappel kwark p. 61
D O	 Home made muesli p. 70	 1 rijstwafel met 25 gr Hüttekäse tomaten tapenade	 Bloemkool sushi bowl p. 123	 2 mandarijnen	 Kipgehakt in zoete aardappel p. 144	 Zoete aardappel kwark p. 61
V R	 Overnight coco latte p. 59	 1 rijstwafel met 50 gr kipfilet (broodbeleg)	 Bloemkool sushi bowl p. 123	 Snoeptomaatjes 200 gr	 Bacon jalapeño quiche	 Pineappel cheese- cake bowl p. 102
Z A	 Koffie quinoapap p. 63	 1 rijstwafel met 10 gr pindakaas	 Hamburger guaca- mole wrap p. 127	 1 kiwi	 Aubergine kip- burger p. 152	 Courgette fritters p. 167
Z O	 Brownie breakfast p. 104	 1 rijstwafel met 25 gr Hüttekäse tomaten tapenade	 Hamburger guaca- mole wrap p. 127	 Komkommer 200 gr	 Paella met broc- colirijst p. 146	 Pineappel cheese- cake bowl p. 102

FITCOOKING
FITNESS • FOOD • LIFESTYLE