PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAGJE UIT MENU

1.250 KCAL

Ontbijt (142 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (268 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (692 Kcal)
• 1 patatje met fritessaus
• 1 kroket
OF
• 1 drankje naar keuze

Snack (75 Kcal)
• 1 raketijsje

1.500 KCAL

Ontbijt (223 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (268 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (85 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 1 snack-a-jack (bv. bbq of paprika smaak)

Diner (842 Kcal)
• 1 patatje met fritessaus
• 1 kroket
• 1 drankje naar keuze

Snack (75 Kcal)
• 1 raketijsje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAGJE UIT MENU

1.800 KCAL

Ontbijt (245 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (403 Kcal)
• 3 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (124 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 2 snack-a-jacks (bv. bbq of paprika smaak)

Diner (842 Kcal)
• 1 patatje met fritessaus
• 1 kroket
• 1 drankje naar keuze

Snack (75 Kcal)
• 1 raketijsje

2.100 KCAL

Ontbijt (371 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (610 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (124 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 2 snack-a-jacks (bv. bbq of paprika smaak)

Diner (842 Kcal)
• 1 patatje met fritessaus
• 1 kroket
• 1 drankje naar keuze

Snack (75 Kcal)
• 1 raketijsje