

Maandag 18 september





Calorieën: 2402 kcals

Koolhydraten: 241gr. (40%)

Eiwitten: 193gr. (32%)

Vetten: 64gr. (24%)

Vezels: 43gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Volkorenbrood met gekookt ei en kaas</h3>  <p>603 kcal</p> <p>58 gram Koolh. 43 gram Eiwit 21 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 4 snee (148 gram) Ei - 1 stuks (71 gram) Kaas, 30+ - 3 beleg voor 1 snee (56 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook het ei in 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. 2. Pel het ei en snijd in plakjes. 3. Verdeel de plakjes ei en kaas over de boterhammen. 4. Bestrooi de boterham met ei naar wens met wat peper en zout.
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met hüttenkäse en komkommer</h3>  <p>690 kcal</p> <p>85 gram Koolh. 49 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 6 snee (193 gram) Komkommer - 0.75 stuks (276 gram) Hüttenkäse - 6 beleg voor 1 snee (221 gram) Dille, gedroogd - 1.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doe de hüttenkäse in een kom en meng hier de dille en een snuf peper en zout doorheen. 2. Smeer de hüttenkäse op de boterhammen. 3. Was de komkommer, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Spaghetti met tonijn en spinazie</h3>  <p>810 kcal</p> <p>86 gram Koolh. 69 gram Eiwit 19 gram vet</p>	<p>Spaghetti, volkoren, onbereid - 110 gram Tonijn, naturel, blik - 1.5 blikje (165 gram) Kookroom, light - 75 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (15 gram) Ui - 0.75 stuks (74 gram) Spinazie - 295 gram Knoflook - 1.5 teentje (3 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Laat de tonijn uitlekken. 3. Pel en snipper ondertussen de ui en hak de knoflook fijn. 4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan. 5. Voeg de spinazie in delen toe tot deze geslonken is. 6. Laat vervolgens de spinazie in een zeef of vergiet uitlekken. 7. Schep het spinazie-mengsel samen met de tonijn en kookroom door de pasta en warm goed door. Breng op smaak met peper en zout. 8. Schep de spaghetti op een bord en eet smakelijk!
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Hüttenkäse met bosvruchten</h3>  <p>300 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 34 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Hüttenkäse - 295 gram Blauwe bessen, diepvries - 30 gram Bramen, diepvries - 45 gram Frambozen, diepvries - 30 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat het fruit ontdooien. 2. Voeg samen met de hüttenkäse toe aan een schaalte en eet smakelijk!

Dinsdag 19 september





Calorieën: 2402 kcals

Koolhydraten: 284gr. (47%)

Eiwitten: 140gr. (23%)

Vetten: 68gr. (25%)

Vezels: 49gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Blauwe bessen en frambozen smoothie  <p>600 kcal</p> <p>89 gram Koolh. 23 gram Eiwit 15 gram vet</p>	Havermout - 40 gram Banaan - 1.25 middelgroot (177 gram) Biogarde yoghurt, vol - 340 gram Blauwe bessen, diepvries - 100 gram Frambozen, diepvries - 100 gram Lijnzaad - 1.5 theelepel (3 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pel de banaan. 2. Doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
Lunch		
Volkorenbrood met tonijn, avocado en rode ui  <p>693 kcal</p> <p>67 gram Koolh. 41 gram Eiwit 26 gram vet</p>	Avocado - 0.75 stuks (110 gram) Tonijn, naturel, blik - 0.5 blikje (82 gram) Volkorenbrood - 4 snee (153 gram) Ui, rode - 0.75 stuks (73 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de tonijn uitlekken. 2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en prak het vruchtvlees fijn in een kom. Smeer vervolgens uit over de boterhammen. 3. Pel de ui en snijd in halve ringen. 4. Verdeel de tonijn samen met de ui over de boterhammen. 5. Bestrooi eventueel met wat peper.
Diner		
Wraps met runderreepjes en sperziebonen  <p>809 kcal</p> <p>89 gram Koolh. 51 gram Eiwit 25 gram vet</p>	Wrap, volkoren - 2.5 groot (170 gram) Runderreepjes - 135 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (14 gram) Sperziebonen - 105 gram Bosui - 1 stuks (55 gram) Griekse yoghurt, mager - 2.5 eetlepel (41 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dop de sperziebonen en kook in 8 tot 10 minuten gaar. 2. Verhit de olijfolie in een koekenpan, voeg de runderreepjes toe en bak in ongeveer 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. 3. Snijd ondertussen de bosui fijn, doe de helft in een kommetje en voeg hier de Griekse yoghurt aan toe. Breng op smaak met peper en zout. 4. Voeg de overige bosui de laatste 3 minuten toe aan de runderreepjes. 5. Verwarm ondertussen de wraps volgens aanwijzingen op de verpakking. 6. Beleg de wraps met de runderreepjes, gevolgd door de sperziebonen en maak af met de yoghurtsaus.
Tussendoortje 1		
Kwark met aardbeien en havermout  <p>302 kcal</p> <p>41 gram Koolh. 27 gram Eiwit 4 gram vet</p>	Havermout - 35 gram Kwark, mager - 245 gram Aardbeien, diepvries - 165 gram	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de aardbeien ontdooien en snijd vervolgens doormidden. 2. Voeg de kwark, aardbeien en havermout toe aan een schaalje en eet smakelijk!

Woensdag 20 september





Calorieën: 2403 kcals

Koolhydraten: 247gr. (41%)

Eiwitten: 203gr. (34%)

Vetten: 55gr. (21%)

Vezels: 53gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Crackers met kaas  <p>602 kcal</p> <p>49 gram Koolh. 43 gram Eiwit 25 gram vet</p>	Kaas, 30+ - 8 beleg voor 1 cracker (113 gram) Knäckebröd, volkoren - 8 stuks (98 gram)	1. Beleg de crackers met de plakjes kaas.
Lunch		
Volkorenbrood met kipfilet en hüttenkäse  <p>690 kcal</p> <p>91 gram Koolh. 47 gram Eiwit 13 gram vet</p>	Volkorenbrood - 6 snee (221 gram) Hüttenkäse - 3 beleg voor 1 snee (126 gram) Kipfilet, vleeswaar - 3 beleg voor 1 snee (47 gram)	1. Beleg de boterhammen met plakjes kipfilet en besmeer de boterhammen met hüttenkäse.
Diner		
Kip met broccoli en aardappelpuree  <p>812 kcal</p> <p>74 gram Koolh. 83 gram Eiwit 16 gram vet</p>	Kipfilet, onbereid - 255 gram Aardappelen, kruimig - 370 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (15 gram) Broccoli - 515 gram Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. 2. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 4 minuten beetgaar. 3. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak hierin de kip in ongeveer 5 tot 7 minuten goudbruin. Voeg de gekookte broccoli toe en bak kort mee. Breng het geheel op smaak met peper en zout. 4. Giet de aardappelen af, vang wat van het kookvocht op en stamp fijn met een pureestamper. Voeg een beetje van het kookvocht toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. 5. Schep de kip en broccoli op een bord en serveer met de aardappelpuree.
Tussendoortje 1		
Yoghurt met kersen en cacao poeder  <p>302 kcal</p> <p>34 gram Koolh. 32 gram Eiwit 4 gram vet</p>	Kersen, diepvries - 145 gram Griekse yoghurt, mager - 290 gram Kaneel - 1.5 theelepel (3 gram) Cacao poeder, ongezoet - 3 theelepel (3 gram)	1. Laat de kersen ontdooien. 2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalteje en eet smakelijk!

Donderdag 21 september





Calorieën: 2400 kcals

Koolhydraten: 284gr. (47%)

Eiwitten: 181gr. (30%)

Vetten: 52gr. (20%)

Vezels: 35gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Kwark met kiwi en havermout</h3>  <p>601 kcal</p> <p>80 gram Koolh. 52 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Havermout - 50 gram Kwark, mager - 510 gram Kiwi - 2.5 stuks (191 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Schil de kiwi en snijd in stukjes. Voeg de kwark, havermout en de kiwi toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Pastasalade met tonijn, tomaat en paprika</h3>  <p>690 kcal</p> <p>74 gram Koolh. 52 gram Eiwit 19 gram vet</p>	<p>Volkoren pasta, onbereid - 95 gram Tonijn, naturel, blik - 1.5 blikje (144 gram) Olijfolie - 1.5 eetlepel (13 gram) Komkommer - 0.75 stuks (258 gram) Basilicum, vers - 6 gram Gele paprika - 0.75 stuks (87 gram) Cherrytomaatje - 6 stuks (65 gram) Italiaanse kruiden - 1.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Was ondertussen de komkommer en snijd in plakjes. Was de paprika en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd in partjes. Laat de tonijn uitlekken en schep dan samen met de groenten door de pasta. Breng op smaak met olijfolie, Italiaanse kruiden, peper en zout. Schep de pastasalade op een bord en garneer eventueel met wat verse basilicum.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Rijst met tonijn, broccoli en mais</h3>  <p>810 kcal</p> <p>91 gram Koolh. 57 gram Eiwit 22 gram vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 105 gram Tonijn, naturel, blik - 1.5 blikje (157 gram) Olijfolie - 1.5 eetlepel (14 gram) Mais, blik / glas - 70 gram Broccoli - 210 gram Tomaat - 1.5 stuks (98 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar. Laat de tonijn en mais uitlekken. Was de tomaat en snijd in partjes. Schep de tonijn, broccoli, tomaat en mais door de rijst en breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Schep de rijst op een bord en eet smakelijk!
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Rijstwafels met hüttenkäse en kipfilet</h3>  <p>301 kcal</p> <p>41 gram Koolh. 21 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Rijstwafel - 6 stuks (45 gram) Hüttenkäse - 3 beleg voor 1 rijstwafel (81 gram) Kipfilet, vleeswaar - 3 beleg voor 1 rijstwafel (48 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Besmeer de rijstwafels met hüttenkäse en beleg met plakjes kipfilet.

Vrijdag 22 september





Calorieën: 2404 kcals

Koolhydraten: 298gr. (50%)

Eiwitten: 173gr. (29%)

Vetten: 46gr. (17%)

Vezels: 53gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Hüttenkäse met muesli, banaan en blauwe bessen</h3>  <p>599 kcal</p> <p>77 gram Koolh. 39 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Muesli, zonder toegevoegde suiker - 40 gram Banaan - 1.5 middelgroot (181 gram) Hüttenkäse - 280 gram Blauwe bessen, diepvries - 70 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met kipfilet en kaas</h3>  <p>692 kcal</p> <p>81 gram Koolh. 48 gram Eiwit 18 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 6 snee (202 gram) Kaas, 30+ - 3 beleg voor 1 snee (58 gram) Kipfilet, vleeswaar - 3 beleg voor 1 snee (43 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beleg de boterhammen met plakjes kaas en plakjes kipfilet.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Kip met gekookte aardappelen, wortel en doperwten</h3>  <p>814 kcal</p> <p>95 gram Koolh. 69 gram Eiwit 13 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 220 gram Aardappelen, vastkokend - 295 gram Doperwten, diepvries - 220 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (15 gram) Wortels, geschraapt - 296 gram Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. 2. Breng een flinke laag water aan de kook en voeg de worteltjes toe. Kook in 12 tot 14 minuten gaar en kook de laatste 2 minuten de doperwten mee. 3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet op een hoog vuur om en om in 3 minuten lichtbruin. Draai het vuur laag en bak de kipfilet aan beide kanten bruin en in ongeveer 10 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. 4. Serveer de kipfilet met de groente en gekookte aardappelen.
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Yoghurt met muesli</h3>  <p>301 kcal</p> <p>47 gram Koolh. 19 gram Eiwit 4 gram vet</p>	<p>Muesli, zonder toegevoegde suiker - 60 gram Yoghurt, mager - 288 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voeg de yoghurt en muesli toe aan een schaaltje en eet smakelijk!

Zaterdag 23 september





Calorieën: 2398 kcals

Koolhydraten: 278gr. (46%)

Eiwitten: 149gr. (25%)

Vetten: 67gr. (25%)

Vezels: 46gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Blauwe bessen en frambozen smoothie</h3>  <p>600 kcal</p> <p>89 gram Koolh. 23 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Havermout - 40 gram</p> <p>Banaan - 1.25 middelgroot (177 gram)</p> <p>Biogarde yoghurt, vol - 340 gram</p> <p>Blauwe bessen, diepvries - 100 gram</p> <p>Frambozen, diepvries - 100 gram</p> <p>Lijnzaad - 1.5 theelepel (3 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pel de banaan. 2. Doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met gekookt ei en kipfilet</h3>  <p>691 kcal</p> <p>78 gram Koolh. 46 gram Eiwit 19 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 6 snee (195 gram)</p> <p>Ei - 3 stuks (139 gram)</p> <p>Kipfilet, vleeswaar - 3 beleg voor 1 snee (42 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook het ei in 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. 2. Pel het ei en snijd in plakjes. 3. Beleg de boterhammen met de plakjes ei en kipfilet. 4. Bestrooi de boterham met ei eventueel met wat peper en zout.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Kipdrumstick met sperziebonen en gebakken aardappeltjes</h3>  <p>809 kcal</p> <p>69 gram Koolh. 53 gram Eiwit 32 gram vet</p>	<p>Drumsticks, kip met vel, onbereid - 203 gram</p> <p>Bakaardappeltjes, voorgekookt, koelvers - 270 gram</p> <p>Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (27 gram)</p> <p>Sperziebonen - 405 gram</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bestrooi de drumstick met peper en zout. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de drumstick rondom bruin en in ongeveer 30 minuten gaar. 2. Dop ondertussen de sperziebonen en kook in 8 tot 10 minuten gaar. 3. Verhit in een andere koekenpan de overgebleven olie en bak de aardappeltjes in ongeveer 10 minuten goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. 4. Schep de aardappeltjes samen met de sperziebonen en drumstick op een bord, eet smakelijk!
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Kwark met druiven</h3>  <p>300 kcal</p> <p>43 gram Koolh. 28 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Witte druiven - 160 gram</p> <p>Kwark, mager - 320 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de druiven. 2. Voeg de kwark en druiven toe aan een schaalteje en eet smakelijk!

Zondag 24 september




Calorieën: 2407 kcals

Koolhydraten: 271gr. (45%)

Eiwitten: 189gr. (31%)

Vetten: 52gr. (19%)

Vezels: 51gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p>		
<p>Kwark met banaan</p>  <p>601 kcal</p> <p>100 gram Koolh. 42 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Banaan - 3 middelgroot (380 gram) Kwark, mager - 440 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pel de banaan en snijd in plakjes. 2. Voeg samen met de kwark toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
<p>Lunch</p>		
<p>Volkorenbrood met hüttenkäse en tomaat</p>  <p>694 kcal</p> <p>87 gram Koolh. 48 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 6 snee (193 gram) Hüttenkäse - 6 beleg voor 1 snee (221 gram) Tomaat - 3 stuks (193 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Besmeer de boterhammen met hüttenkäse. 2. Was de tomaat en snijd in plakjes. Verdeel over de boterhammen en bestrooi naar wens met peper en zout.
<p>Diner</p>		
<p>Kip met bonen in tomatensaus</p>  <p>813 kcal</p> <p>58 gram Koolh. 80 gram Eiwit 24 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 215 gram Witte bonen, blik / glas - 215 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (29 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 290 gram Ui - 0.75 stuks (72 gram) Rode paprika - 0.75 stuks (97 gram) Spinazie - 215 gram Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de witte bonen uitlekken. 2. Pel en snipper de ui. 3. Was de paprika en snijd in reepjes. 4. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet op hoog vuur om en om in ongeveer 3 minuten lichtbruin. 5. Draai het vuur laag en bak de kipfilet aan beide kanten bruin en in ongeveer 10 tot 12 minuten gaar. Bestrooi met peper en zout. 6. Verhit ondertussen de resterende olijfolie in een hapjespan en bak de ui tot deze zacht is. 7. Voeg de paprika toe en bak een paar minuten mee. Voeg vervolgens de spinazie tot en bak tot deze is geslonken. 8. Schenk de passata en de witte bonen erbij. Breng op smaak met peper en zout en laat een paar minuten op laag vuur pruttelen. 9. Haal de kipfilet uit de pan en serveer met de witte bonen in tomatensaus.
<p>Tussendoortje 1</p>		

Rijstwafels met kaas en gekookt ei



301 kcal

28 gram Koolh.

20 gram Eiwit

13 gram vet

Ei - 2 stuks (80 gram)

Kaas, 30+ - 2 beleg voor 1 rijstwafel (24 gram)

Rijstwafel - 5 stuks (34 gram)

1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes.

2. Beleg de rijstwafels met plakjes kaas en ei.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Komkommer	1.5	stuks
Ui	1.5	stuks
Spinazie	510	gram
Knoflook	1.5	teentjes
Banaan	7.25	stuks middelgroot
Avocado	0.75	stuks
Ui, rode	0.75	stuks
Sperziebonen	510	gram
Bosui	2	stuks
Aardappelen, kruimig	370	gram
Broccoli	725	gram
Kiwi	3	stuks
Basilicum, vers	7	gram
Gele paprika	0.75	stuks
Cherrytomaatje	65	gram
Tomaat	4.5	stuks
Aardappelen, vastkokend	300	gram
Wortels, geschrapt	296	gram
Witte druiven	160	gram
Bakaardappeltjes, voorgekookt, koelvers	270	gram
Rode paprika	0.75	stuks

Vlees, Kip, Vis & Vega

Runderreepjes	140	gram
Kipfilet, onbereid	700	gram
Drumsticks, kip met vel, onbereid	203	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Hüttenkäse	1225	gram
Kaas, 30+	255	gram
Kipfilet, vleeswaar	185	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	38	sneetjes
---------------	----	----------

Zuivel & Eieren

Ei	6	stuks
Kookroom, light	75	gram
Kwark, mager	1515	gram
Biogarde yoghurt, vol	681	gram
Griekse yoghurt, mager	335	gram
Yoghurt, mager	288	gram

Kruiden & Specerijen

Dille, gedroogd	2	gram
Kaneel	3	gram
Italiaanse kruiden	2	gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Spaghetti, volkoren, onbereid	115	gram
Olijfolie	87	gram
Wrap, volkoren	3	groot
Volkoren pasta, onbereid	100	gram
Zilvervliesrijst, onbereid	105	gram
Tomaat, gezeefd, passata	290	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Zout	12	gram
Peper	13	gram
Tonijn, naturel, blik	5	Blikje
Mais, blik / glas	70	gram
Witte bonen, blik / glas	220	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Havermout	170	gram
Lijnzaad	10	gram
Knäckebröd, volkoren	8	stuks
Rijstwafel	12	stuks
Muesli, zonder toegevoegde suiker	100	gram

Bewuste voeding

Cacaopoeder, ongezoet	3	gram
-----------------------	---	------

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	305	gram
Bramen, diepvries	45	gram
Frambozen, diepvries	235	gram
Aardbeien, diepvries	165	gram
Kersen, diepvries	145	gram
Doperwten, diepvries	225	gram