



WAT EET IK morgen?

Koolhydraat- arme en beperkte tussendoortjes

5 cherry tomaatjes

- Kcal: 15
- KH: 2
- Eiwitten: 1
- Vetten: 0

1 haring (met uitjes)

- Kcal: 87
- KH: 0
- Eiwitten: 10
- Vetten: 5

3 plakjes rookvlees met 4 plakjes komkommer en 30 gram hüttenkäse

- Kcal: 88
- KH: 2
- Eiwitten: 12
- Vetten: 4

2 wortelen (winterpeen of bospeen)

- Kcal: 8
- KH: 1
- Eiwitten: 0
- Vetten: 0

4 schijfjes Komkommer met Filet American

- Kcal: 50
- KH: 1
- Eiwitten: 6
- Vetten: 2

Gekookt ei

- Kcal: 68
- KH: 0
- Eiwitten: 6
- Vetten: 5

3 plakjes 30+ kaas met 3 plakjes komkommer (of 3 cherry tomaatjes)

- Kcal: 185
- KH: 2
- Eiwitten: 19
- Vetten: 11

Schaaltje Griekse Yoghurt (150 gram)

- Kcal: 183
- KH: 5
- Eiwitten: 7,5
- Vetten: 15

4 schijfjes komkommer, belegd met gerookte zalm

- Kcal: 80
- KH: 1
- Eiwitten: 10
- Vet: 4,5

3 plakjes serrano ham met 30+ kaas en rucola

- Kcal: 179
- KH: 0
- Eiwitten: 20
- Vet: 11

50 gram kipfilet met komkommer

- Kcal: 82
- KH: 1
- Eiwitten: 10
- Vetten: 3

Handje noten (30 gram, ongeveer 15 stuks)

- Kcal: 192
- KH: 4
- Eiwitten: 7
- Vetten: 16

125 ml magere Yoghurt met een mandarijn

- Kcal: 76
- KH: 9
- Eiwitten: 5
- Vetten: 0

Handje olijven, 10 stuks

- Kcal: 22
- KH: 0
- Eiwitten: 1
- Vetten: 1

3 plakjes salami en 3 tomaten

- Kcal: 123
- KH: 1
- Eiwitten: 6
- Vetten: 10

4 plakjes komkommer, 3 plakjes kipfilet en 30 gram hüttenkäse

- Kcal: 82
- KH: 2
- Eiwitten: 13
- Vetten: 2

150 ml magere kwark met 1 kiwi

- Kcal: 147
- KH: 15
- Eiwitten: 16
- Vetten: 2

50 gram gerookte zalm met rucola

- Kcal: 80
- KH: 1
- Eiwitten: 10
- Vetten: 4,5

Rijstwafel met pindakaas en roomboter

- Kcal: 198
- KH: 8
- Eiwitten: 4
- Vetten: 16

Rijstwafel met 30+ kaas en 4 plakjes komkommer

- Kcal: 88
- KH: 7
- Eiwitten: 7
- Vetten: 3

3 augurken met 3 plakjes achterham

- Kcal: 51
- KH: 1
- Eiwitten: 6
- Vetten: 1

Schaaltje magere kwark met 20 gram amandelen

Voedingswaarden:

- Kcal: 228
- KH: 9
- Eiwitten: 19
- Vetten: 12

1 stengel rauwe bleekselderij met 2 eetlepels pikante hummus dip

Voedingswaarden:

- Kcal: 50
- KH: 2
- Eiwitten: 1
- Vetten: 2