

Dag 1

Dag 2

Dag 3

## Ontbijt

Halfvolle yoghurt	1	kom
Aardbei	50	g
Amandel	25	g
Cacao poeder	1	g
Koffie	1	beker

## Lunch

Volkoren brood	3	plak
Sla	50	g
Ei	50	g
Belegen kaas	30	g
Groene thee	1	beker

## Diner

Volkoren rijst	100	g
Zalm	100	g
Olijfolie	10	ml
Broccoli	1	eetlepel
Groene asperge	1	beker
Bosui	20	g
Sojasaus	50	ml
Halfvolle melk	1	glas

## Tussendoor

Appel	135	g
Banaan	1	plak
Kraanwater	1	glas

Dag 1

**Dag 2**

Dag 3

### Ontbijt

Halfvolle yoghurt	1	kom
Veenbes	50	g
Haver	25	g
Lijnzaad	15	g
Koffie	1	beker

### Lunch

Speltcracker	5	plak
Komkommer	50	g
Hoemoes	25	g
Kipfilet	25	g
Groene thee	1	beker

### Diner

Aardappel, geschild	100	g
Gehaktbal	100	g
Spruitjes	1	beker
Tuinboon	125	eetlepel
Knoflook	20	g
Kerriepoeder	1	g
Jus	50	ml
Kefir	1	glas

### Tussendoor

Kaneel	1	g
Peer	1	plak
Kraanwater	1	glas

Dag 1

Dag 2

**Dag 3**

### Ontbijt

Halfvolle yoghurt	1	kom
Braambes	50	g
Muesli	25	g
Chiazaad	15	g
Koffie	1	beker

### Lunch

Volkoren broodje	2	plak
Cherrytomaat	50	g
Tonijn, in water	50	g
Magere mayonaise	20	g
Groene thee	1	beker

### Diner

Volkoren pasta	100	g
Kippenborst	100	g
Spinazie	1	eetlepel
Champignon	10	plak
Prei	20	g
Kurkuma	1	g
Pastasaus	50	ml
Komboecha	1	glas

### Tussendoor

Pindakaas	20	g
Rijstwafel	2	plak
Kraanwater	1	glas