

EETSHEMA

Tijdstip 08:00 - 09:00 in de ochtend

Ontbijt 1

- 2 of 3 speltcrackers met kipfilet/ smeerkaas/ kaas/ gekookt eitje/rosbief
 - 1 banaan of druiven
 - Kop thee met weinig honing
 - Vitamine C en D
-

Ontbijt 2

- Yoghurt of kwark met banaan of ongezoete cruesli
 - 1 gekookt eitje
 - Kop thee met weinig honing
 - Vitamine C en D
-

Ontbijt 3

- 2 geroosterde speltboterhammen met mager beleg
 - 1 banaan, druiven of mango
 - Kop thee met weinig honing
 - Vitamine C en D
-

Tussendoor

Tijdstip 10:00 - 11:00

- 1 speltcracker met smeerkaas met een flink stuk komkommer
 - 1 speltcracker met tonijn en komkommer
 - Glas mineraalwater
-

Tijdstip 12:00 - 13:30

Lunch 1

- 2 à 3 speltcrackers met kipfilet/rosbief/ tonijn
 - Flinke portie salade met kip of tonijn
 - Eventueel bij erge trek nog wat fruit naar keuze
 - Glas mineraalwater of thee met weinig honing
-

Lunch 2

- Een stukje gebakken zalm
 - Portie salade met een gekookt eitje
 - Glas mineraalwater of thee met weinig honing
-

Tijdstip 15:00 - 16:00

Tussendoortje

- Schaaltje gesneden mango met komkommer
 - Speltcracker met rosbief/kipfilet
 - Glas mineraalwater
-

Tijdstip 18:00 - 19:00

Avondeten

- Gebakken kipfilet, stukje vis of rundvlees
 - 200 gram groenten naar keuze of een flinke salade
 - Rijst, pasta zonder tarwe of 2 tot 3 aardappelen
 - Schaaltje yoghurt
 - Glas mineraalwater
-

Tijdstip 20:00 - 20:30

Tussendoor

- Speltcracker met mager beleg
 - Glas mineraalwater
-

Alle suikerhoudende producten zoals witte meelproducten, koekjes, chocolade, fris en fruitdrankjes in pak en andere zoetwaren zoveel mogelijk vermijden!