

Ontbijt

Glas water	
Magere yoghurt	150 ml
Muesli zonder suiker	40 gram
Blauwe bessen	100 gram

Tussendoor

Glas water	
3 volkoren knäckebröd	
3 halvarine	
2 kipfilet	
1 zonnatura appelstroop	

Lunch

Glas water	
2 volkoren boterham	
2 halvarine	
1 pindakaas	
1 runderrookvlees	

Tussendoor

Glas water	
Schaaltje magere kwark	300 gram
Kiwi	

Diner

Glas water	
Aardappelen, gekookt	150 gram
Broccoli, gekookt	240 gram
1 rundertartaar	
1 el olijfolie	

Tussendoor

Glas water	
Banaan	

