

# Alleen thuisdag

	Aantal	Gram	Hoeveelheid	Kcal	Kcal/100 gr
<b>Ontbijt: fruitsmoothie*</b>					
Fruitsmoothie				67	27
Bramen bevroren		14	gram	5	38
Aardbeien bevroren		30	gram (1 schaalpje = 100 g)	7	23
Banaan	0,25	25	gram (1 stuk = 100 g)	22	88
Ananas bevroren		15	gram (1 schaalpje = 100 g)	8	51
Frambozen bevroren		15	gram (1 schaalpje = 100 g)	5	32
Sinaasappelsap vers		50	ml (1 glas = 250 ml)	20	39
Volkorenbrood geroosterd	1	35	gram (1 snee = 35 g)	77	220
Dieetmargarine light	1	5	gram (1 snee = 5 g)	16	320
Kaas 30+	1	20	gram (1 snee = 20 g)	56	280
				<u>216</u>	

## Lunch: noedels

Noedels kant-en-klaar		125	gram (1 zakje = 165 g bereid)	<u>288</u>	230
				288	

## Diner: bruschetta & salade\*

Volkorenbrood geroosterd	1	35	gram (1 snee = 35 g)	77	220
Knoflook/peper/zout	0,5	1	gram (1 teentje = 2 g)	2	150
Tomaat	0,5	35	gram (1 stuk = 70 g)	7	20
Sla		75	gram	8	11
Cherrytomatjes	7	70	gram (1 stuk = 10 g)	21	30
Gerookte kipfilet		50	gram	79	159
Pijnboompitten	1	15	gram (1 el = 15 g)	95	630
Uien	0,5	30	gram (1 stuk = 60 g)	8	27
Olijfolie/balsamico/peper/zout	1	10	ml (met 10 ml olie)	<u>90</u>	900
				387	

## Tussendoor

0% vet-yoghurt zonder suiker	1	200	ml (1 kl schaalpje = 150 ml)	100	50
Worteltjes	1	70	gram (1 bakje = 70 g)	23	33
Chocolademousse (bv. Vitalinea)	1	60	gram (1 bakje = 60 g)	74	124
Milky Way icecream	1	46	ml (1 stuk = 46 ml)	109	237
Koffie verkeerd (0% vet-melk, zonder suiker)	2	500	ml (1 mok = 250 ml, met $\frac{1}{5}$ melk)	<u>40</u>	8
				346	

Menu 1200 kcal

TOTAAL KCAL

1236 kcal

Volkorenbrood geroosterd	1	35	gram (1 snee = 35 g)	77	220
Knoflook	0,5	1	gram (1 teentje = 2 g)	2	150
Tomaat	0,5	35	gram (1 stuk = 70 g)	7	20
Extra noedels		40	gram	92	230
Sinaasappel	1	120	gram (1 stuk = 120 g)	56	47
Chokotoff	1	10	gram (1 stuk = 9,8 g)	<u>45</u>	450
				279	

Menu 1800 kcal

TOTAAL KCAL

1515 kcal

1 x Mager belegde volkoren boterham				130	
1 x Fruit				70	
1 x Zuivel				<u>100</u>	
				300	

TOTAAL KCAL

1815 kcal