

Budgetdag

	Aantal	Gram	Hoeveelheid	Kcal	Kcal/100 g
Ontbijt					
Volkorenbrood	2	70	gram (1 snee = 35 g)	154	220
Filet americain	1	20	gram (1 snee = 20 g)	29	147
Sandwichspread	1	15	gram (1 snee = 15 g)	34	227
				<u>217</u>	
Lunch: brood					
Volkorenbrood	2	70	gram (1 snee = 35 g)	154	220
Dieetmargarine light	2	10	gram (1 snee = 5 g)	32	320
Halvajam	1	15	gram (1 snee = 15 g)	20	133
Vruchtenhagelslag	1	15	gram (1 snee = 15 g)	59	393
Sinaasappel	1	120	gram (1 stuk = 120 g)	56	47
				<u>321</u>	
Diner: pastasalade					
Pasta gekookt	1	150	gram (1 bord is 150 g)	141	94
Tonijn uit blik op water	0,5	65	gram (1 blikje = 130 g)	64	99
Uien	0,5	30	gram (1 stuk = 60 g)	8	27
Augurken zoetzuur	1	20	gram (1 grote = 20 g)	4	18
Tomaat	1	70	gram (1 stuk = 70 g)	14	20
Olijven	10	20	gram (1 stuk = 2 g)	22	111
Zure room/peper/zout		50	ml	99	198
				<u>352</u>	
Tussendoor					
Appel	1	120	gram (1 stuk = 120 g)	60	50
Ontbijtkoek	2	50	gram (1 plak = 25 g)	153	305
Magere yoghurt met 0% suiker-ranja	1	250	ml (1 schaalte = 150 ml)	75	30
Koffie verkeerd (0% vet-melk, zonder suiker)	2	500	ml (1 mok = 250 ml, met $\frac{1}{5}$ melk)	40	8
				<u>328</u>	
TOTAAL KCAL				1218 kcal	
Menu 1500 kcal					
Fjord-knäckebroöd	2	20	gram (1 stuk = 10 g)	63	317
Smeerkaas 20+	1	20	gram (1 snee = 20 g)	31	153
Dieetmargarine light	0,5	2,5	gram (1 snee = 5 g)	8	320
Chocoladevlokken melk	0,5	7,5	gram (1 snee = 15 g)	33	440
Extra pastasalade				100	
0% vet-melk		200	ml (1 beker = 250 ml)	64	32
				<u>299</u>	
TOTAAL KCAL				1517 kcal	
Menu 1800 kcal					
1 x Mager belegde volkoren boterham				130	
1 x Fruit				70	
1 x Zuivel				100	
				<u>300</u>	
TOTAAL KCAL				1817 kcal	

Menu 1200 kcal

Menu 1500 kcal

Menu 1800 kcal

***Fruitsmoothie** Blender al het fruit (zie pagina 137) met het water en het sinaasappelsap. Klaar!

***Bruschetta** Wrijf het brood in met een teentje knoflook, beleg met plakken tomaat en bestrooi met zout en peper.