

Product			variant 3			
			kcal	e	k	v
07.30	brinta	40 gr	146	5	30	1
	melk (half volle)	250 ml	125	9	13	4
10.30	bruin brood	3 sneetjes	250	10	45	4
	kaasbeleg (20+)	2 plakjes	161	23	0	8
	kipfilet	1 plakje	46	5	0	3
	appel	1 st	60	1	14	0
13.00	bruin brood	2 sneetjes	175	7	32	2
	kaasbeleg (20+)	1 plakjes	81	11	0	4
	kipfilet	1 plakje	46	5	0	3
	kwark (mager)	200 gr	112	20	7	0
15.30	bruin brood	1 sneetjes	88	3	16	1
	kaasbeleg (20+)	1 plakjes	81	11	0	4
	gekookte ei	2 st	164	14	0	12
18.30	amandelen	20 gr	116	4	1	11
	banaan	1 st	124	1	30	0
21.30	rijst (zilervlies)	100 gr	369	9	78	2
	kip of vlees	50 gr	57	11	0	2
	rauwe groente	ca. 200 gr	30	2	6	0
22.30	kwark (mager)	400 gr	224	39	13	0
totaal			2455	190	285	61