

Voeding

SCHEMA 1

▼ Maandag

Middagmaal

Cracotte	5 stuks
Gerookte zalm	150 gr.
Komkommer	150 gr.

Tussendoor

Griekse Yoghurt	150 gr.
Mandarijn	2 stuks

Tussendoor 2

Bruine boterham	1 stuk
Kipfilet snede	40 gr.

Avondmaal

Zoete aardappel	150 gr.
Biefstuk	160 gr.
Broccoli	200 gr.

▼ Dinsdag

Middagmaal

Bruin brood	2 snedes
Kipfilet snedes	125 gr.
Tomaat	60 gr.

Tussendoor

Rijstwafel	3 stuks
Rosbief	60 gr.

Tussendoor 2

Halfvolle melk	250 ml
----------------	--------

Avondmaal

Quinoa	60 gr.
Kalkoen (onbereid)	160 gr.
Asperges	200 gr.

▼ Woensdag

Middagmaal

Eitjes	3 stuks
Spek	30 gr.
Tomaat	60 gr.

Tussendoor

Meloen	250 gr.
Halfvolle melk	250 ml

Tussendoor 2

Griekse yoghurt	150 gr.
-----------------	---------

Avondmaal

Witte rijst	50 gr.
Kabeljauw	200 gr.
Spinazie	150 gr.

▼ Donderdag

Middagmaal

Cracotte	4 stuks
Kipfilet snedes	125 gr.
Sla	30 gr.

Tussendoor

Kwark	250 gr.
Bosbessen	50 gr.

Tussendoor 2 > Niet op donderdag

Rijstwafel	2 stuks
Pure chocolade (70%+)	15 gr.

Avondmaal

--	--

Pasta	70 gr.
Ardeens gebraad	150 gr.
Wortelen	200 gr.

▼ Vrijdag

Middagmaal

Cracotte	5 stuks
Gerookte zalm	150 gr.
Komkommer	150 gr.

Tussendoor

Meloen	250 gr.
Halfvolle melk	250 ml

Tussendoor 2

Griekse yoghurt	150 gr.
-----------------	---------

Avondmaal

Salade	50 gr.
Yoghurt	100 gr.
Lepel olijfolie	5 ml.
Kippenborst	200 gr.
Witte rijst	50 gr.

▼ Zaterdag

Middagmaal

Eitjes	3 stuks
Spek	30 gr.
Tomaat	60 gr.

Tussendoor

Kwark	250 gr.
Bosbessen	50 gr.

Tussendoor 2

Rijstwafel	3 stuks
------------	---------

Avondmaal

>> Frietjes <<

▼ Zondag

Middagmaal

Zoete Aardappel	150 gr.
Kippenblokjes	200 gr.
Boontjes	200 gr.

Tussendoor

Meloen	250 gr.
Halfvolle melk	250 ml

Tussendoor 2

Griekse yoghurt	150 gr.
-----------------	---------

Avondmaal

Bruin brood	2 snedes
Kipfilet snedes	125 gr.
Tomaat	60 gr.

SCHEMA 2

▼ Maandag

Middagmaal

Cracotte	5 stuks
Gerookte zalm	150 gr.
Komkommer	150 gr.

Tussendoor

Griekse Yoghurt	150 gr.
Mandarijn	2 stuks

Tussendoor 2

Bruine boterham	1 stuk
Kipfilet snede	40 gr.

Avondmaal

Rijst	50 gr.
Kip	200 gr.
Broccoli	200 gr.
Citroensap	1/2

▼ Dinsdag

Middagmaal

Bruin brood	2 snedes
Kipfilet snedes	125 gr.
Tomaat	60 gr.

Tussendoor

Rijstwafel	3 stuks
Rosbief	60 gr.

Tussendoor 2

Halfvolle melk	250 ml
----------------	--------

Avondmaal (o)

Zoete aardappel	150 gr.
Warme tomaten	2 stuks
Varkenshaasje	160 gr.

▼ Woensdag

Middagmaal

Eitjes	3 stuks
Spek	30 gr.
Tomaat	60 gr.

Tussendoor

Meloen	250 gr.
--------	---------

Tussendoor 2

Griekse yoghurt	150 gr.
-----------------	---------

Avondmaal

--	--

Witte rijst	50 gr.
Kip curry	200 gr.
Bloemkool	200 gr.

▼ Donderdag

Middagmaal

Cracotte	4 stuks
Kipfilet snedes	125 gr.
Sla	30 gr.

Tussendoor

Kwark	250 gr.
Bosbessen	50 gr.

Tussendoor 2 > Niet op donderdag

Rijstwafel	2 stuks
Pure chocolade (70%+)	15 gr.

Avondmaal (o)

Zoete Aardappel	150 gr.
Kabeljauw	200 gr.
Wortelen	200 gr.

▼ Vrijdag

Middagmaal

Cracotte	5 stuks
Gerookte zalm	150 gr.
Komkommer	150 gr.

Tussendoor

Meloen	250 gr.
Halfvolle melk	250 ml

Tussendoor 2

Griekse yoghurt	150 gr.
-----------------	---------

Avondmaal

Pasta	70 gr.

Prei	200 gr.
Zalm	200 gr.

▼ Zaterdag

Middagmaal

Eitjes	3 stuks
Spek	30 gr.
Tomaat	60 gr.

Tussendoor

Kwark	250 gr.
Bosbessen	50 gr.

Tussendoor 2

Rijstwafel	3 stuks
------------	---------

Avondmaal

>> Frietjes <<

▼ Zondag

Middagmaal

Tortilla's	2 stuks
Kippenreepjes	200 gr.
Wortel	100 gr.
Ajuin	35 gr.
Tomaten	2 stuks

Tussendoor

Meloen	250 gr.
Halfvolle melk	250 ml

Tussendoor 2

Griekse yoghurt	150 gr.
-----------------	---------

Avondmaal

Bruin brood	2 snedes
Kipfilet snedes	125 gr.

Tomaat	60 gr.
--------	--------