

Ontbijt 8u:

200ml Halfvolle melk

50gr Classic (Brinta)

1 banaan + 1 eetlepel honing

Ochtendsnack 10u:

4 x rijstwafels

100gr kippenwit

15gr confituur

1 appel jonagold

Lunch 12u:

60gr Zilvervliesrijst

200gr kipfilet

2 schijven ananas

Middagsnack 15u:

4 x rijstwafels

20gr Pindakaas

1 kiwi

Avondeten 18u:

150gr zoete aardappel

200gr broccoli

200gr kipfilet

Avondsnack 21u:

250gr kwark

15gr 4 vruchten confituur of eventueel een wey eiwit

(Whey eiwit hangt beetje af van zijn moeder wat ze wil spenderen)