

	Maandag	KC	E	V	Ko	Dinsdag	KC	E	V	Ko	Woensdag	KC	E	V	Ko
Als je wakker word	2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0		2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0		2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0	
Ontbijt 07:00 / 10:00	1 appel 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	60 56 120 83	1 5,9 3,5 8,5	0 0,2 2 0,3	14 7,6 22 11,3	1 banaan 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	100 56 120 83	1,2 5,9 3,5 8,5	0,2 0,2 2 0,3	20 7,6 22 11,3	1 appel 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	60 56 120 83	1 5,9 3,5 8,5	0 0,2 2 0,3	14 7,6 22 11,3
Tussendoor 10:00 / 11:00	Yoghurt 250ml Aardbeien 100gr 1 glas water	83 36 0	8,5 0,8 0	0,3 0,4 0	11,3 6,5 0	Boterham 1 snee Kipfilet 30 gr Komkommer 100gr 1 glas water	86 47 14 0	2,9 9 0,6 0	0,9 1,2 0,2 0	15,2 0 2,2 0	Yoghurt 250ml Aardbeien 100gr 1 glas water	83 36 0	8,5 0,8 0	0,3 0,4 0	11,3 6,5 0
Lunch 12:00 / 13:00	Brood 2 snee 1 ei pindakaas 20gr Komkommer 100gr 1 glas water	172 74 125 14 0	5,9 7 5,2 0,6 0	1,8 6 10 0,2 0	30,5 0 2,4 2,2 0	Brood 2 snee Smeerkaas 20+ 20 gr portie sla 50gr Filet American 20 gr 1 glas water	172 35 6 29 0	5,9 3,4 0,6 3,6 0	1,8 1,8 0,1 1,5 0	30,5 1,4 0,5 0,4 0	Brood 2 snee Kipfilet 30 gr pindakaas 20gr Komkommer 100gr 1 glas water	172 47 125 14 0	5,9 9 5,2 0,6 0	1,8 1,2 10 0,2 0	30,5 0 2,4 2,2 0
Tussendoor 15:00 / 16:00	noten 20gr 1 appel 1 glas water	125 60 0	5,2 1 0	10 0 0	2,2 14 0	1 ei zonder geel augurkrol mager vlees 1 glas water	16 50 0	4 10 0	0 1 0	0 0 0	noten 20gr 1 appel 1 glas water	125 60 0	5,2 1 0	10 0 0	2,2 14 0
Avond eten 18:00 / 19:00	Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0				Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0				Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0			
Voor het slapen 21:00 / 23:00	kwark 250gr Bosvruchten 100gr 1 glas water	178 36 0	3,3 0,8 0	1,3 0,4 0	8,8 6,5 0	kwark 250gr Kiwi in stukjes 1 glas water	178 24 0	3,3 0 0	1,3 6 0	8,8 0 0	kwark 250gr Bosvruchten 100gr 1 glas water	178 36 0	3,3 0,8 0	1,3 0,4 0	8,8 6,5 0
Totaal		1622	86	34	139	0	1416	92	19	119,9	0	1595	88	29	139

Donderdag	KC	E	V	Ko	Vrijdag	KC	E	V	Ko	Zaterdag	KC	E	V	Ko	Zondag	KC	E	V	Ko
2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0		2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0		2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0		2 glazen water 1 visolie caps	0	0	0	
1 banaan 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	100 56 120 83	1.2 5.9 3.5 8.5	0.2 0.2 2 0.3	20 7,6 22 11	1 appel 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	60 56 120 83	1 5.9 3.5 8.5	0 0.2 2 0.3	14 7,6 22 11.3	1 banaan 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	100 56 120 83	1.2 5.9 3.5 8.5	0.2 0.2 2 0.3	20 7,6 22 11.3	1 stuk fruit 1 glas melk mager Special K 30 gr Yoghurt 250ml	56 120 83	5.9 3.5 8.5	0.2 2 0.3	7,6 22 11.3
Boterham 1 snee Kipfilet 30 gr Komkommer 100gr 1 glas water	86 47 14 0	2.9 9 0.6 0	0.9 1.2 0.2 0	15.2 0 2.2 0	Yoghurt 250ml Aardbeien 100gr 1 glas water	83 36 0	8.5 0.8 0	0.3 0.4 0	11.3 6.5 0	Boterham 1 snee Kipfilet 30 gr Komkommer 100gr 1 glas water	86 47 14 0	2.9 9 0.6 0	0.9 1.2 0.2 0	15.2 0 2.2 0	Yoghurt 250ml Aardbeien 100gr 1 glas water	83 36 0	8.5 0.8 0	0.3 0.4 0	11.3 6.5 0
Brood 2 snee 1 ei Magere kaas 20+ Achterham 20gr 1 glas water	172 74 47 26 0	5.9 7 6.4 3.6 0	1.8 6 2.4 1.1 0	30.5 0 0 0.3 0	Brood 2 snee Smeerkaas 20+ 20 gr portie sla 50gr Filet American 20 gr 1 glas water	172 35 6 29 0	5.9 3.4 0.6 3.6 0	1.8 1.8 0.1 1.5 0	30.5 1.4 0.5 0.4 0	Brood 2 snee 1 ei Kipfilet 30 gr Augurk 1 glas water	172 74 47 3 0	5.9 7 9 0.2 0	1.8 6 1.2 0 0	30.5 0 0 0.4 0	Brood 2 snee Smeerkaas 20+ 20 gr pindakaas 20gr komkommer 100gr 1 glas water	172 35 125 14 0	5.9 3.4 5.2 0.6 0	1.8 1.8 10 0.2 0	30.5 1.4 2.4 2.2 0
1 ei zonder geel augurkrol mager vlees 1 glas water	16 50 0	4 10 0	0 1 0	0 0 0	noten 20gr 1 appel 1 glas water	125 60 0	5.2 1 0	10 0 0	2.2 14 0	1 ei zonder geel augurkrol mager vlees 1 glas water	16 50 0	4 10 0	0 1 0	0 0 0	noten 20gr 1 appel 1 glas water	125 60 0	5.2 1 0	10 0 0	2.2 14 0
Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0				Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0				Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0				Wat de pot schaft Maar let op met te veel. 1 glas water	400 0			
kwark 250gr Kiwi in stukjes 1 glas water	178 24 0	32.5 0 0	1.3 6 0	8.8 0 0	kwark 250gr Bosvruchten 100gr 1 glas water	178 36 0	33 0.8 0	1.3 0.4 0	8.8 6.5 0	kwark 250gr Kiwi in stukjes 1 glas water	178 24 0	33 0 0	1.3 6 0	8.8 0 0	kwark 250gr Kiwi in stukjes 1 glas water	178 24 0	33 0 0	1.3 6 0	8.8 0 0
0	1493	101	25	117.6	0	1479	81	21	137	0	1268	68	15	97.9	0	1511	81	35	120.2