





Dinsdag 21 September

Calorieën: 1594 kcal's Koolhydraten: 151gr. (38%) Eiwitten: 125gr. (31%) Vetten: 48gr. (27%)



Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met muesli, perzik en amandelen  383 kcal 38 gram Koolh. 30 gram Eiwit 12 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 15 gram Muesli, zonder toegevoegde suiker - 35 gram Griekse yoghurt, mager - 210 gram Perzik, diepvries - 90 gram	1. Laat de perzik partjes ontdooien en snijd vervolgens in stukjes. 2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met gerookte kipfilet, geitenkaas en tomaat  505 kcal 57 gram Koolh. 31 gram Eiwit 16 gram Vet	Volkorenbrood - 4 sneetjes (124 gram) Geitenkaas, verse, 45+ - 4 beleg voor 1 snee (53 gram) Gerookte kipfilet - 4 beleg voor 1 snee (53 gram) Tomaat - 2.5 stuks (165 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Optioneel: rooster het brood. 2. Snijd de gerookte kip in plakjes. 3. Smeer de geitenkaas op de boterhammen en verdeel hier de gerookte kip overheen. 4. Was de tomaat, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen. 5. Bestrooi eventueel met wat peper.
Diner		
Kip teriyaki met broccoli  517 kcal 55 gram Koolh. 44 gram Eiwit 12 gram Vet	Zilvervliesrijst, onbereid - 65 gram Kipfilet, onbereid - 130 gram Teriyakisaus - 30 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Broccoli - 255 gram Sesamzaad - 1 theelepel (3 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar. 3. Snijd de kip in blokjes. 4. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kip goudbruin en gaar. 5. Schenk de teriyakisaus erbij, voeg de broccoli toen en warm nog even goed door. 6. Serveer met de rijst en bestrooi met het sesamzaad.
Tussendoortje		
Blokjes kaas met kipfilet en komkommer  191 kcal 4 gram Koolh. 22 gram Eiwit 11 gram Vet	Kaas, 30+ - 45 gram Komkommer - 110 gram Kipfilet, vleeswaar - 4 Plakje (43 gram)	1. Snijd de kaas in blokjes. 2. Was de komkommer en snijd in reepjes. 3. Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet en serveer samen met de blokjes kaas.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Tomaat	2.5 stuks
Komkommer	0.5 stuks
Broccoli	255 gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	130 gram
--------------------	----------

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kipfilet, vleeswaar	45 gram
Geitenkaas, verse, 45+	55 gram
Gerookte kipfilet	55 gram
Kaas, 30+	45 gram

Bakkerij

Volkorenbrood	4 sneetjes
---------------	------------

Zuivel & Eieren

Griekse yoghurt, mager	210 gram
------------------------	----------

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Teriyakisaus	30 gram
Olijfolie	9 gram
Zilvervliesrijst, onbereid	65 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Sesamzaad	5 gram
Zout	1 gram
Peper	1 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Muesli, zonder toegevoegde suiker	35 gram
-----------------------------------	---------

Snoep, Koek, Chips & Noten

Amandelen, ongezoeten	20 gram
-----------------------	---------

Diepvries

Perzik, diepvries	95 gram
-------------------	---------