

ONTBIJT

JOUW BEHOEFTE
400 KCAL

OPTIE 1: ONTBIJT MET BROOD

BROOD

2 VOLKOREN BOTERHAMMEN
2 VOLKOREN BOLLETJES
2 PLAKKEN ROGGEBROOD
4 VOLKOREN KNÄCKEBRÖD
4 VOLKOREN BESCHUITJES
2 VOLKOREN WRAPS (MEDIUM)

ZOET BELEG (MAX 3/WEEK)

40 GR VRUCHTENHAGEL
40 GR HAGELSLAG
40 GR VLOKKEN
40 GR MUISJES
30 NUTELLA/CHOCOPASTA
60 GR FUITSPREAD (JAM)
45 GR APPELSTROOP
45 GR HONING
30 GR PINDAKAAS

MET

HARTIG BELEG

2 GEBAKKEN OF GEKOOKTE EIEN
6 PL GEBRADEN KIP OF KALKOEN
40 GR FILET AMERICAIN (MAGER)
4 PL ACHTER OF SCHOUDER HAM
6 PL ROSBIEF
6 PL RUNDERROOKVLEES
2 VEGA FILET AMERICAIN OF PATE
50 GR GEROOKTE ZALM
1 BLIKJE TONIJN
2 PL 30+ KAAS
60 GR MOZZERELLA
50 GR FETA
3 SCHIJFJES ZACHTE GEITENKAAS
120 GR HÜTTENKÄSE
60 GR ZUIVELSPREAD LIGHT
40 GR 20+ SMEERKAAS
70 GR AVOCADO
40 GR HUMMUS NATUREL

OF

BOTER OP JE BROOD? GEBRUIK (BEWUST) LIGHT!
BAK JE EI IN EEN MINIMALE HOEVEELHEID VLOEIBAAR VET!

OF

ZUIVEL

300 GR MAGERE FRANSE KWARK NATUREL
300 GR OPTIMEL MAGERE KWARK 0% VET
300 GR SKYR NATUREL
300 GR SOJA KWARK NATUREL
300 GR MAGERE YOGHURT
300 GR OPTIMEL YOGHURT 0% VET
250 ML HALFVOLLE MELK
250 ML SOJA DRINK ONGEZOET
250 ML AMANDEL DRINK ONGEZOET

MET

TOPPING

40 GR NATUREL MUESLI
40 GR KROKANT MUESLI
50 GR HAVERMOUT
40 GR VEZELRIJKE BRAN FLAKES
40 GR GEPOFTE SPELT 100%
30 GR AMANDELEN (ONGEZOUTEN)
30 GR WALNOTEN (ONGEZOUTEN)
30 GR CASHEWNOTEN (ONGEZOUTEN)

OPTIE 2: ONTBIJT MET ZUIVEL

SOMS

MAXIMAAL 1 KEER PER WEEK

KANT EN KLARE VOLKOREN OF BANANEN SPELT PANNENKOEKJES
CROISSANT

OF VERVANG JE VOLKOREN BOTERHAM DOOR EEN WITTE BOTERHAM

OPTIE 3: VERWEN ONTBIJT