

Zo zien 1800 calorieën eruit

ONTBIJT

375 kcal

- 1 kop yoghurt (240ml)
- 1 portie cruesli (30g)
- 100g aardbeien
- 1 glas sinaasappelsap



Koolhydraten 67,5 g • Eiwitten 22,7 g • Vetten 5,3 g

MIDDAGSNACK

230 kcal

- 3 volken rogge crackers
- 65g avocado (als beleg)
- 1 kiwi



Koolhydraten 30,8 g • Eiwitten 10,8 g • Vetten 3,7 g

OCHTENDSNACK

200 kcal

- ½ mango
- 1 plak ontbijtkoek met noten



Koolhydraten 39 g • Eiwitten 3,0 g • Vetten 3,0 g

AVONDETEN

390 kcal

- 225g gekookte aardappelen
- 1 hamlapje
- 100g rauwkost
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt



Koolhydraten 45,0 g • Eiwitten 33,0 g • Vetten 5,0 g

LUNCH

393 kcal

- 1 bruine pistolet
- 10g halvarine
- 1 plak rosbeef
- 1 volkoren rogge cracker
- 10g appelstroop
- 1 gekookt ei



Koolhydraten 47,4 g • Eiwitten 19,1 g • Vetten 13,2 g

AVOND SNACK

198 kcal

- 1 handje nootjes (15g)
- 2 chocoladebiscuitjes



Koolhydraten 15,0 g • Eiwitten 6,0 g • Vetten 12,0 g

XLS MEDICAL

Medisch hulpmiddel, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.