

|                                                                                               |             |                     |                 |               |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|-----------------|---------------|---------------|
| <b>DAG 1 maandag</b>                                                                          | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| Ketotoast met slagroom en aardbeien                                                           | 465         | 6,2                 | 15,2            | 41,9          | 3,4           |
| 2 snack komkommers                                                                            | 3           | 0,1                 | 0,1             | 0,1           | 0,2           |
| Rauwkost mix met pecannoten                                                                   | 372         | 6,5                 | 5,4             | 35,2          | 3,9           |
| 2 augurken met plakje ham                                                                     | 56          | 2,7                 | 6,6             | 2             | 0,4           |
| Slavink met Italiaanse groenten                                                               | 557         | 11,4                | 36,7            | 39,4          | 4,8           |
| 1 handje pecannoten (20 gram)                                                                 | 144         | 0,9                 | 1,8             | 14,4          | 1,9           |
| <b>TOTAAL</b>                                                                                 | <b>1597</b> | <b>27,8</b>         | <b>65,8</b>     | <b>133</b>    | <b>14,6</b>   |
| <b>DAG 2 dinsdag</b>                                                                          | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| 200 ml Griekse yoghurt met ketogranola en aardbeien                                           | 494         | 13                  | 28,3            | 34            | 2,5           |
| 2 snack komkommers                                                                            | 3           | 0,1                 | 0,1             | 0,1           | 0,2           |
| Gele paprikasoep met ½ avocado met garnaaltjes                                                | 307         | 6,2                 | 13,2            | 24,2          | 5,9           |
| 2 augurken met plakje ham                                                                     | 56          | 2,7                 | 6,6             | 2             | 0,4           |
| Biesftuk met broccoli en kerriesaus                                                           | 326         | 4,7                 | 47,7            | 10,3          | 12,5          |
| 1 kop bouillon en 1 gekookt ei                                                                | 70          | 0                   | 6,5             | 4,9           | 0             |
| <b>TOTAAL</b>                                                                                 | <b>1256</b> | <b>26,7</b>         | <b>102,4</b>    | <b>75,5</b>   | <b>21,5</b>   |
| <b>DAG 3 woensdag</b>                                                                         | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| 2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees<br>+ plakjes tomaat en 1 snack komkommer in plakjes | 167         | 2,3                 | 17,3            | 9,6           | 1,1           |
| 2 snack komkommers                                                                            | 3           | 0,1                 | 0,1             | 0,1           | 0,2           |
| Ketotoast met garnalencocktail                                                                | 622         | 4,5                 | 25              | 55,9          | 3,1           |
| 1 kom gele paprikasoep                                                                        | 42          | 3,9                 | 1               | 2             | 2             |
| Salade met avocado en kippendijen                                                             | 562         | 5,8                 | 59,4            | 57,2          | 5,3           |
| 2 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt)                                                    | 118         | 2,8                 | 2               | 11            | 0             |
| <b>TOTAAL</b>                                                                                 | <b>1347</b> | <b>17,1</b>         | <b>87,5</b>     | <b>126,2</b>  | <b>10,6</b>   |
| <b>DAG 4 donderdag</b>                                                                        | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| 200 ml Griekse yoghurt met ketogranola en<br>2 eetlepels granaatappelpitjes                   | 496         | 14                  | 28,3            | 34            | 2,6           |
| 8 snoeptomaatjes                                                                              | 24          | 3,2                 | 0,7             | 0,6           | 1,5           |
| Ketotoast met pindakaas                                                                       | 545         | 5,9                 | 19,9            | 48,9          | 4,5           |
| 2 snack komkommers                                                                            | 3           | 0,1                 | 0,1             | 0,1           | 0,2           |
| Bloemkoolsalade met tofu roerbakreepjes                                                       | 265         | 4,3                 | 12,5            | 21            | 2,3           |
| 2 blokjes kaas                                                                                | 65          | 0                   | 5,1             | 4,9           | 0             |
| <b>TOTAAL</b>                                                                                 | <b>1398</b> | <b>27,5</b>         | <b>66,6</b>     | <b>109,5</b>  | <b>11,1</b>   |
| <b>DAG 5 vrijdag</b>                                                                          | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| 200 ml Griekse yoghurt met ketogranola en<br>2 eetlepels granaatappelpitjes                   | 496         | 14                  | 28,3            | 34            | 2,6           |
| 2 snack komkommers                                                                            | 3           | 0,1                 | 0,1             | 0,1           | 0,2           |
| Bloemkoolsalade met tofu roerbakreepjes                                                       | 265         | 4,3                 | 12,5            | 21            | 2,3           |
| 8 olijven                                                                                     | 44          | 0,4                 | 0,3             | 4             | 2,7           |
| Kipsaté met groente                                                                           | 551         | 11,6                | 42,2            | 34,3          | 8,6           |
| 2 blokjes kaas                                                                                | 65          | 0                   | 5,1             | 4,9           | 0             |
| <b>TOTAAL</b>                                                                                 | <b>1424</b> | <b>30,4</b>         | <b>88,5</b>     | <b>98,3</b>   | <b>16,4</b>   |
| <b>DAG 6 zaterdag</b>                                                                         | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| 200 ml Griekse yoghurt met ketogranola en aardbeien                                           | 494         | 13                  | 28,3            | 34            | 2,5           |
| 8 snoeptomaatjes                                                                              | 24          | 3,2                 | 0,7             | 0,6           | 1,5           |
| 1 kom tomatensoep                                                                             | 104         | 10,6                | 3,4             | 4             | 5,4           |
| 2 snack komkommers                                                                            | 3           | 0,1                 | 0,1             | 0,1           | 0,2           |
| Zalm met pittige spinazie á la crème                                                          | 530         | 4,3                 | 56,8            | 30,9          | 3             |
| 3 rookvlees rolletjes met gekookt ei                                                          | 80          | 0,1                 | 9,5             | 4,7           | 0             |
| <b>TOTAAL</b>                                                                                 | <b>1235</b> | <b>31,3</b>         | <b>98,8</b>     | <b>74,3</b>   | <b>12,6</b>   |
| <b>DAG 7</b>                                                                                  | <b>Kcal</b> | <b>Koolhydraten</b> | <b>Eiwitten</b> | <b>Vetten</b> | <b>Vezels</b> |
| Roerei                                                                                        | 194         | 0,6                 | 17,9            | 13,3          | 0             |
| Zakje (120 g) snack worteltjes                                                                | 33          | 5,5                 | 0,6             | 0,3           | 2,8           |

|                                             |             |             |             |           |             |
|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 1 kom tomatensoep                           | 104         | 10,6        | 3,4         | 4         | 5,4         |
| 2 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt)  | 118         | 2,8         | 2           | 11        | 0           |
| Pasta pesto met kip                         | 414         | 6,1         | 53,5        | 18,4      | 4,4         |
| Handje (20 g) pecannoten met 2 blokjes kaas | 225         | 0,9         | 7,3         | 21        | 1,9         |
| <b>TOTAAL</b>                               | <b>1088</b> | <b>26,5</b> | <b>84,7</b> | <b>68</b> | <b>14,5</b> |