

Vrouwen vanaf 19 jaar



Ontbijt (07.00-08.00 uur)

Een mooie mix van havermout met groenten en fruit met een vleugje kaneel én pindakaas. Een blend vol energie die bovendien ook nog eens vegan is.

Hoeveelheid: 500 ml - twee verpakkingen

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
620	24/4	72	22	16



Tussendoortje (10.00 - 11.00 uur)

Onze blend met aardappels, groenten, fruit, noten en gember geeft je alles wat je nodig hebt om weer helemaal op te laden!

Hoeveelheid: 250 ml

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
310	17/3	28	7	6



Lunch (12.30 - 13.00 uur)

Een pasta met onder meer volkoren macaroni, courgette en tomaat. Buon appetito!

Hoeveelheid: 500 ml - twee verpakkingen

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
564	24/4	68	16	10



Tussendoortje (15.00 - 16.00 uur)

Onze blend met aardappels, groenten, fruit, noten en gember geeft je alles wat je nodig hebt om weer helemaal op te laden!

Hoeveelheid: 250 ml

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
310	17/3	28	7	6



Diner (17.00 - 18.00 uur)

Een veelzijdige maaltijd met zilvervriesrijst, kip, fruit, groenten én een vleugje kurkuma. Een gevarieerde en krachtige blend!

Hoeveelheid: 500 ml - twee verpakkingen

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
430	20/2	50	14	6

Totaal

2234	102/16	246	66	44
------	--------	-----	----	----

Procentuele verhouding nutriënten per dag

	22%	54%	14%	10%
--	-----	-----	-----	-----