

# 1 BALANCE

*fit en vitaal*

Voorbeeldmenu 1BALANCE  
Normaal, puur en gezond eten



## Voorbeeldmenu Drie Dagen, Week 1, dag 1

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet	
<b>Ontbijt</b>								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Honing	15	gram	48,15	0,05	12,00	0,00
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 1</b>								
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1.3	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	200	gram	138,00	6,60	27,40	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Lunch</b>								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Runderrookvlees/rundsfilet	10	gram	10,80	2,29	0,06	0,65
1	portie	Kipfilet (beleg)	15	gram	24,90	5,00	0,00	0,60
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 2</b>								
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Honing	15	gram	48,15	0,05	12,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Diner</b>								
1.7	opscheplepel	Rijst zilvervlies/basmati bereid	100	gram	131,00	3,30	23,30	1,60
1	portie	Tilapia rauw	100	gram	101,00	17,80	0,00	3,30
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45,00	0,00	0,00	5,00
4.2	schaaltje	Prei rauw	125	gram	36,25	2,50	3,63	1,00
2	opscheplepel	Doperwten diepvries	100	gram	93,00	6,00	14,80	0,00
1	portie	Kerriesaus (Jumbo)	50	ml	28,00	0,50	3,05	1,25
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 3</b>								
1.3	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	200	gram	138,00	6,60	27,40	0,00
1	schijf	Ananas vers	100	gram	57,00	0,40	12,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
				<b>Totaal</b>	1.457	65 g	221 g	27 g
					kcal	18%	61%	17%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Vis grillen.  
Prei en doperwten wokken.





## Voorbeeldmenu Drie Dagen, Week 1, dag 2

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet	
<b>Ontbijt</b>								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 1</b>								
1	schijf	Ananas vers	100	gram	57,00	0,40	12,00	0,00
1	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	150	gram	103,50	4,95	20,55	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Lunch</b>								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Runderlever gekookt	15	gram	19,95	3,00	0,30	0,75
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	22,80	2,55	0,50	1,17
1	portie	Snoepkomkommer	100	gram	14,00	0,70	1,50	0,40
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 2</b>								
10	stuks	Cherrytomaatjes	100	gram	30,00	0,90	4,00	0,80
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8	gram	30,40	0,80	6,00	0,24
1	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	150	gram	103,50	4,95	20,55	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Diner</b>								
2	opscheplepel	Penne bereid	100	gram	120,00	4,00	24,00	1,00
4	opscheplepel	Prei gekookt	200	gram	44,00	3,80	3,60	1,60
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45,00	0,00	0,00	5,00
1	portie	Rundertartaar rauw	100	gram	137,00	21,80	0,00	4,40
1	portie	Room-basilicumsaus (Knorr)	75	ml	71,25	0,75	4,50	5,25
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 3</b>								
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	22,80	2,55	0,50	1,17
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8	gram	30,40	0,80	6,00	0,24
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Totaal</b>					1.445	66 g	197 g	36 g
					kcal	18%	55%	22%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Het vlees bakken in olie. Pasta en groente koken. Serveer met de saus.



## Voorbeeldmenu Drie Dagen, Week 1, dag 3

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet	
<b>Ontbijt</b>								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 1</b>								
1	stuks	Kiwi	75	gram	51,00	0,83	6,60	0,00
1	schaaltje	Yoghurt magere met vruchten	150	gram	103,50	4,95	20,55	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Lunch</b>								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kipfilet (beleg)	15	gram	24,90	5,00	0,00	0,60
1	portie	Kaas 20+	20	gram	47,20	6,84	0,00	2,38
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 2</b>								
1	snee	Volkorenbrood	35	gram	81,90	3,08	14,18	0,88
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	stuks	Mandarijn	55	gram	24,75	0,50	5,23	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Diner</b>								
3.5	opscheplepel	Aardappel gekookt	175	gram	145,25	4,03	29,40	0,00
3.6	opscheplepel	Bloemkool gekookt	200	gram	46,00	7,20	3,60	0,00
1	portie	Vleesjus authentieke (Knorr)	50	ml	10,00	0,35	1,50	0,25
1	portie	Kalkoenfilet rauw	100	gram	110,00	24,80	0,00	1,20
1.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	15	gram	135,00	0,00	0,00	15,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Tussendoor 3</b>								
1	snee	Volkorenbrood	35	gram	81,90	3,08	14,18	0,88
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	stuks	Mandarijn	55	gram	24,75	0,50	5,23	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
<b>Totaal</b>					1.434	74 g	185 g	37 g
					kcal	21%	52%	23%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Vlees grillen. Aardappels en groente koken. Serveer met de jus.

