

	Totaal	Hoeveelheid	21,7
	<i>MAANDAG</i>	gram	aantal koolhydraten
ONTBIJT	2 roereieren	100	0,8
	Frankfurterworstjes	100	0,5
	1,5 kop gestoomde spinazie	200	1,2
	kokosolie om te bakken	10	0,0
	subtotaal		2,5
SNACK	1/4 mozarella	30	0,6
	1/2 avocado	50	0,8
	subtotaal		1,4
LUNCH	forelfilet	75	0,0
	75g gemengde sla	200	3,6
	1/2 kop luzernescheuten	50	1,9
	5 zwarte olijven	12	0,1
	6 champignons	75	0,2
	2 eetl citroen dille dressing	27	0,8
	subtotaal		6,5
SNACK	10 groene olijven	30	1,1
	1 eetlepel roomkaas	15	0,4
	subtotaal		1,5
DINER	gebakken zalm	190	0,0
	3 eetl mayonaise	45	0,0
	6 gestoomde asperges	100	1,6
	100g rucolla	100	3,7
	5 kerstomaatjes	100	2,9
	30g komkommer in schijfjes	30	0,7
	kokosolie om te bakken	15	0,0
	2 eetl italiaanse dressing	30	0,9
	subtotaal		9,8
Totaal		21,7	