

# Vitamineboostdag

Ontbijt: yoghurtsmoothie	Aantal	Gram	Hoeveelheid	Kcal	Kcal/100 g
Magere yoghurt	1	250	ml (1 beker = 250 ml)	92	37
Kiwi	1	75	gram (1 stuk = 75 g)	51	68
Banaan	1	100	gram (1 stuk = 100 g)	95	95
Peterselie gehakt	0,5	25	gram (1 bosje = 50 g)	8	32
				<u>246</u>	

## Lunch: brood

Volkorenbrood	1	35	gram (1 snee = 35 g)	82	220
Kipfilet	1	15	gram (1 snee = 15 g)	24	158
Avocado	0,25	45	gram (halve = 90 g)	90	199
Roggebrood	1	45	gram (1 snee = 45 g)	87	193
Kaas 30+	1	20	gram (1 snee = 20 g)	49	244
Sinaasappelsap vers	1	150	ml (1 glas = 150 ml)	65	43
				<u>397</u>	

## Diner: gewokte biefstuk en spruitjes

Zilvervliesrijst gekookt	1	150	gram (1 bord = 150 g)	196	131
Biefstuk in reepjes		75	gram	81	108
Spruitjes		100	(1 opscheplepel = 70 g)	45	45
Rode paprika	1	80	gram (stuk = 80 g)	22	28
Champignons	5	50	gram (1 stuk = 10 g)	7	14
Knoflook	1	2	gram (1 teentje = 2 g)	3	138
Zonnebloemolie om te wokken	1	10	gram (1 el = 10 g)	90	900
				<u>469</u>	

## Tussendoor

Koffie verkeerd (0% vet-melk, zonder suiker)	1	250	ml (1 mok = 250 ml met $\frac{1}{5}$ melk)	20	8
Dadels gekonfijt	3	15	gram (1 stuk = 5 g)	48	
Cashewnoten ongezouten	1	15	gram (1 handje = 15 g)	92	615
				<u>160</u>	

Menu 1200 kcal

**TOTAAL KCAL** 1272 kcal

Menu 1500 kcal

Lijnzaad door smoothie	1	5	gram (1 el = 5 g)	24	477
Extra sinaasappelsap		100	ml (1 glas = 150 ml)	43	43
Appel	1	135	gram (1 stuk = 135 g)	81	60
Extra cashewnoten	1	15	(1 handje = 15 g)	92	615
				<u>240</u>	

**TOTAAL KCAL** 1512 kcal

Menu 1800 kcal

Extra volkorenbrood	1	35	gram (1 snee = 35 g)	82	220
Extra kipfilet	1	15	gram (1 snee = 15 g)	24	158
Extra avocado	0,25	45	gram (halve = 90 g)	90	199
Extra biefstuk		25	gram	27	108
Rode wijn	1	100	ml (1 glas = 100 ml)	82	82
				<u>305</u>	

**TOTAAL KCAL** 1817 kcal

**Extra energie** Kun je wel een oppepper gebruiken?  
Ga voor een flinke dosis vitamine C en zorg voor ruim ijzer, zoals in dit menu. Een glas vruchtensap bij je brood zorgt dat ijzer beter wordt opgenomen.