



Simpele maaltijd suggesties:

Simpele ontbijtjes

- Omelet met groente
- Magere kwark met fruit
- Crackers met eiwitrijk beleg (kipfilet, hutekase, kaas etc.)
- Salade met kaas, kip of vis

Simpele lunch/diner

- Omelet met groente
- Magere kwark met fruit
- Crackers met eiwitrijk beleg (kipfilet, hutekase, kaas etc.)
- Salade met kaas, kip of vis
- Groente met vlees
- Groente met kip
- Groente met vis
- Peulvruchten met groente (en evt. vlees, kip of vis)
- Rijst met ei



Simpele tussendoortjes

- Fruit
- Groente (snoep groentes)
- Noten/zaden (let hier wel mee op, deze bevatten erg veel calorieën)
- Crackers/rijstwafels
- Proteine shake
- Proteine bar