

Keukenliefde

Eetschema week 20

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00		2 cracottes met smeerkaas, tomaat en komkommer	3 cracottes met smeerkaas, tomaat en komkommer	wit pistoletje ham en kaas		2 boterhammen met gesneden biefstuk	citroenreep
10:00							
11:00	kaastosti	stuk taart		cup a soup champignon met pasta			
12:00			3 cracottes met smeerkaas, tomaat en komkommer		kaastosti	2 citroenrepen	twee toastjes met eiersalade en citroenreep
15:00	paar snoepjes		1 droge cracotte	danoontje			2 handjes chips
17:00		paar toastjes met kaas		paar hapjes aardappelsalade			
18:00	witlofschotel met mangochutney	witlofschotel	bolletje kroket met mayonaise	quiche met doperwten en honing-geitenkaas	pastaovenschotel		Aardappelpannetje met wortel en zalm
20:00	paar snoepjes		paar toastjes met kaas en m&m's			chicken kebabschotel	handje chips

Verder drink ik de hele dag door water en thee (rooibos) en drink ik 's ochtends altijd een kopje koffie met melk en soms ook 's avonds. Verder drink ik (bijna) iedere avond een glaasje wijn bij het eten.

gewicht maandag 15 april	68 kilo
gewicht maandag 22 april	67 kilo
gewicht maandag 29 april	66 kilo
gewicht maandag 6 mei	67 kilo
gewicht maandag 13 mei	66 kilo
gewicht maandag 20 mei	66 kilo