

Keukenliefde

Eetschema week 16

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00		3 crackers met slankie smeerkaas	2 crackers met slankie smeerkaas	Bruin pistoletje met ham en kaas			Mueslibol met kaas
10:00	Plakje tulband		pakje sultana a 150 kal	2 stuks Balisto 200 kal.			
11:00		Cup a soup met pasta a 150 kal					
12:00	Wit bolletje met kaas	2 crackers met slankie smeerkaas	Sinaasappel, peer en 2 kanjers (stroopwafels) 400 kal	Paar happen koude broccolipasta	Bruin pistoletje met carpaccio	Tosti met parmaham, brie, walnoten en honing	Tosti Hawai
15:00					2 chocolaatjes en handje ongezouten pinda's		
17:00		2 chocolaatjes		Handje kroepoek + 2 chocolaatjes			Asperges met ham, ei en botersaus
18:00	Pizza Hawai	Broccolipasta	Aardappels, doperwten en gehaktbal met kloddertje mayo	Broccolipasta	Witlofsalade	Friet met mayo en sneetje bruin brood met kroket en mosterd	
20:00	plakje tulband				Halve gehaktbal met mayo		4 chocolaatjes + 3 plakjes kaas

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
gewicht maandag 22 april

68 kilo
67 kilo