

Keukenliefde

Eetschema week 17

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00	Mueslibol met kaas	2 knackebrod met huttenkase, kipfilet, tomaat en komkommer	2 knackebrod met kipfilet, komkommer en tomaat	hard wit broodje met omelet en kaas	2 cracottes, 1x kaas en 1x rookvlees	2 cracottes, 1x kaas en 1x rookvlees	
10:00			cup a soup met pasta				Oranjetompoes
11:00							
12:00	Tosti met kaas, kipfilet en ananas	2 knackebrod met huttenkase, kipfilet, tomaat en komkommer	2 knackebrod met kipfilet, komkommer en tomaat	2 appels + 1 peer	2 cracottes, 1x kaas en 1x beenham	klein stukje restant Turk pizzabrood	2 cracottes met rookvlees en beenham
15:00	Raketijsje					handje studentenhaver	
17:00				paar bugles met kaasspread			
18:00	1 bord aspergesoep met 3 stukjes stokbrood met kruidenboter	1 grote tortillawrap	1 grote tortillawrap	bordje friet met mayo en wit bolletje	Turks pizzabrood	bordje friet met mayo en wit bolletje	Rendang, sajourboontjes, kokosrijst en wat gefrituurde uitjes
20:00	paar chocoladeeitjes		paar chocoladeeitjes				

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