

# Keukenliefde

## Eetschema week 21

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00	2 citroenrepen	2 crackottes met slankie smeerkaas	stuk appelkruimeltaart	pistoletje ham en kaas	kaascroissant		
10:00		appel				cappuccino met appeltaart	
11:00				stuks kersenvlaai			ham-kaascroissant
12:00	patatje met	stuk slagroomtaart	2 crackers met slankie smeerkaas		toast Hawai		
15:00	paar blokjes kaas		paar koekjes	paar koekjes		kaasplankje met landbrood	mini zakje M&M's en een paar K3 chipjes
17:00		paar blokjes kaas					
18:00	aardappelpannetje met zalm	kibbeling met frietjes	2 zelfgemaakte kipburgers	Shepherd pie	shepherd pie		Vislasagne
20:00	6 stuks bitterhapjes uit frituur			2 truffels en een handje walnoten	paar bitterhapjes uit frituur	Zelfgemaakte pizza bbq chicken	

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
gewicht maandag 27 mei	66 kilo