

# Keukenliefde

## Eetschema week 19

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00	sneetje suikerbrood met aardbeien	3 crackottes met filet american en slankie smeer kaas, komkommer en tomaat	2 crackottes met filet en komkommer		Plak cake	plak cake	
10:00				Plak cake met slagroom, aardbeien en hagelslag			stuk appel citroentaart
11:00	1 bonbon						
12:00	bruin bolletje met kaas	3 crackottes met filet american en slankie smeer kaas, komkommer en tomaat	2 crackottes met filet en komkommer en tomaat		kaasbroodje	sneetje bruin brood met kaas en rode ui uit de oven	3 toastjes met kaas + paar bugles met kaasspread
15:00	paar snoepjes	2 crackottes met filet en komkommer	pakje sultana a 3 stuks	snoepjes		snoepjes	stuk kwarktaart
17:00			paar snoepjes				
18:00	bbq, halve hamburger, half kipspiesje, wat salade, saus en 3 stukjes stokbrood met kruidenboter	2 lekkerbekjes met mayonaise en citroen	pitabroodje met kipfiletstukjes, salade, knoflooksaus en een paar frietjes	Club Sandwich met zoetzure zalm, komkommer en bacon	Couscoussalade	frietjes bij Mac Donalds	Couscoussalade met sla, bacon en spiegelei
20:00				Plak cake	3 toastjes met kaas en handje chips	7 Toastjes met kaas en hardgekookt ei	paar snoepjes

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