



Kaythode

DAGMENU

VET 125 GR
EIWIT 82 GR
NET KHD 19 GR
KCAL 1604

ONTBIJT

Choco-Pindakaas Smoothie Bowl

Deze Choco-Pindakaas Keto Smoothie Bowl combineert de rijke smaken van chocolade en pindakaas met de romigheid van avocado, voor een onweerstaanbaar, voedzaam ontbijt.

LUNCH

Venkel-Radijssalade met Tonijn

Verfrissend recept voor een keto venkel-radijssalade met citroendressing. Roer er voor de eiwitten een uitgelekt blikje Tonijn in Olijfolie doorheen. De voedingswaarden van de tonijn zijn hierboven al mee gerekend. Eenvoudig te maken, vol smaak en volledig keto-vriendelijk!

DINER

Roergebakken Peultjes met Kipfilet

Roergebakken peultjes met knoflook en gember! Serveren met 100 gram kipfilet gebakken in 30 gram roomboter of olijfolie (p.p.). De voedingswaarden hiervoor zijn hierboven al mee gerekend.