



Simpel & Snel

DAGMENU

VET 134 GR
EIWIT 87 GR
NET KHD 19 GR
KCAL 1652

ONTBIJT

Bulletproof Koffie of Thee

Dit is niet zomaar een gewone kop koffie, maar een zorgvuldig samengestelde elixer die ontworpen is om je concentratie te scherpen en je een ongeëvenaarde energieboost te geven.

LUNCH

Frittata met Geitenkaas & Champignons

Heerlijk lunchgerecht. Let op: je mag 2 porties frittata!!! Eet er nog ongeveer 50 gram gemengde sla, 100 gram komkommer, 50 gram cherrytomaatjes en 1 eetlepel olijfolie bij voor een volledige verzadigende maaltijd (de salade is al meegeteld in de macro's).

DINER

Cajun Kip met Geroosterde Groenten (uit de oven)

Deze Cajun Kipfilet met Geroosterde Groenten is niet alleen eenvoudig in de oven te maken, maar ook vol van smaak.

Met sappige kipfilet en knapperige, geroosterde groenten, is dit gerecht een ware traktatie voor je smaakpapillen en je gezondheid.

