



# Voor de grote trek!

# DAGMENU

## ONTBIJT

### Spinazie Feta Omelet

Dit gerecht combineert de rijke smaken van verse spinazie en scherpe feta met de eenvoud en voedingswaarde van eieren, waardoor het een ideale keuze is voor een koolhydraatarm ontbijt.

## LUNCH

### Avocado Tonijn Salade

Dit recept combineert de romigheid van avocado met de frisheid van tonijn, aangevuld met de knapperige textuur van komkommer en radijs. Ideaal voor iedereen die een koolhydraatarm dieet volgt.

**VET 152 GR**  
**EIWIT 99 GR**  
**NET KHD 24 GR**  
**KCAL 1930**

## DINER

### Gevulde Courgette met Gehakt

Proef de culinaire magie van Kaythode's Keto Gevulde Courgette met Gehakt, een gerecht dat de gezonde keto-levensstijl viert met een overvloed aan groenten.

### **GESCHIKT MENU VOOR**

Zeer sportief: 80 kg

Sportief: 100 kg

Niet sportief: 120kg

