



Hittegolf DAGMENU

VET 141 GR
EIWIT 61 GR
NET KHD 25 GR
KCAL 1670

ONTBIJT

Ei Tomaat Avocado

Dit keto ontbijt combineert voedzame ingrediënten die rijk zijn aan gezonde vetten en eiwitten, zodat je de dag vol energie kunt beginnen.

En het beste van alles? Je hebt maar 10 minuten nodig om dit heerlijke gerecht op tafel te zetten.

DINER

Watermeloen salade met Feta

Deze Watermeloen Feta Salade is niet alleen heerlijk, maar ook super eenvoudig te maken. Met zijn mix van zoete watermeloen, hartige feta en pittige rucola, biedt deze salade een smaakexplosie die je niet wilt missen.

LUNCH

Avocado Tonijnsalade

Dit recept combineert de romigheid van avocado met de frisheid van tonijn, aangevuld met de knapperige textuur van komkommer en radijs.

groente
700
GRAM
fruit