



Lekker makkelijk!

DAGMENU

VET 130 GR

EIWIT 82 GR

NET KHD 22 GR

KCAL 1636

ONTBIJT

Groene Kracht Smoothie

Met een mix van kokosmelk, verse spinazie, avocado, gember en een vleugje citrus, is deze smoothie niet alleen een lust voor het oog maar ook een powerhouse van voedingsstoffen.

LUNCH

Pokebowl Kip

Dit keto pokebowl recept in Franse stijl, combineert de rijke smaken van gerookte kipfilet, avocado, en verse groenten gekruid met Herbes de Provence, in een heerlijke en gezonde bowl.

keuken
45
MIN.
(IN TOT.)
tijd

DINER

Geroosterde Courgette & Kip

Deze geroosterde courgette met lente ui en feta is niet alleen eenvoudig te maken, maar zit ook vol met smaak en voedzame ingrediënten.

Eet er per persoon 150 gram kipfilet gebakken in 1 eetlepel olijfolie bij (is al verwerkt in de macros).

groente
700
GRAM
fruit