



# Lekker & Simpel DAGMENU

VET 159 GR  
EIWIT 93 GR  
NET KHD 18 GR  
KCAL 1897

## ONTBIJT

### Omelet met Spinazie & Kaas

Begin je dag goed met deze eenvoudige, maar voedzame omelet met Spinazie en Kaas.  
In slechts 10 minuten tover je een heerlijk keto ontbijt op tafel dat rijk is aan eiwitten en boordevol gezonde vetten zit.

## LUNCH

### Radijssalade met Gerookte Makreel

Heerlijke radijssalade met gerookte makreel: niet alleen smaakvol, maar ook voedzaam, waardoor het de perfecte lunch is voor een gezonde keto levensstijl.

## DINER

### Nasi Goreng

Met verse groenten, sappige kip, en een vleugje pittige specerijen, is dit recept een must-try voor elke keto-enthousiasteling die verlangt naar een smaakvolle, voedzame maaltijd.

**keuken**  
**50**  
**MIN.**  
(IN TOT.)  
**tijd**

**groente**  
**600**  
**GRAM**  
**fruit**