



herfstig heerlijk!

# DAGMENU

**VET 153 GR**  
**EIWIT 97 GR**  
**NET KHD 25 GR**  
**KCAL 1876**

## ONTBIJT

### Heerlijke Keto Eimuffins

Deze eiwitrijke, koolhydraatarme muffins zijn gevuld met verse spinazie, cheddar, cherrytomaten en meer. Je mag er voor dit ontbijt TWEE van eten.

## LUNCH

### Herfstsalade met Peer & Blauwe Kaas

Geniet van deze voedzame herfstsalade met peer, geroosterde kipfilet, walnoten en roquefort kaas. Perfect voor een keto dieet, met veel proteïne en gezonde vetten.

## DINER

### Ovenschotel met Kip, Broccoli & Bloemkool

Geniet van deze romige keto ovenschotel met kip, bloemkool en broccoli! Een low-carb, koolhydraatarme maaltijd die zowel voedzaam als smaakvol is. Perfect voor een snelle, gezonde avondmaaltijd.

groente  
350  
GRAM  
fruit