

# Afvallen in balans

donderdag

## Ontbijt

Bruinbrood	2	boterham(men) met halvarine
Smeerkaas 20+	1	x beleg voor dubbele boterham

## Tussendoor ochtend

Appel	1	stuk(s)
-------	---	---------

## Lunch

Bruinbrood	2	boterham(men) met halvarine
Knäckebröd	1	stuk(s) met halvarine
Rosbief	1	x beleg voor dubbele boterham
Honing	1	x beleg voor knäckebröd

## Tussendoor middag

Peer	1	stuk(s)
------	---	---------

## Diner

Taco's (schelpen)	3	stuk(s)
Tacovulling	150	gram
Kaas 30+	30	gram
Mais	50	gram
Sla	50	gram
Tomaat	50	gram
Komkommer	50	gram
Magere vruchtenyoghurt	125	gram

## Tussendoor avond

Sultana fruit biscuit	2	biscuit(s)
-----------------------	---	------------

