



Goedemorgen!

WEEK 49
2015

Ontbijtbox

- 1 Magere yoghurt met peer, muesli en gedroogde banaan
- 2 Volkoren Finse ronde met pindakaas en jonge kaas met komkommer
- 3 Fruitsalade met notenmix en verse munt

Vorraadkast

- Peer
- Muesli
- Gedroogde banaan
- Handsinaasappel
- Volkoren Finse ronde
- Pindakaas
- Komkommer
- Granny smith appel
- Kakifruit
- Grapefruit
- Gemengde noten

Koelkast

- Magere yoghurt
- Jonge kaas
- Verse munt
- Appel-peer-framboosap
- Sinaasappel-kiwisap

Zelf toevoegen: geen



2x

Magere yoghurt met peer, muesli en gedroogde banaan

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Peer	1	2
Magere yoghurt (ml) 7)	500	1000
Muesli (g) 1) 8) 12) 15)	60	120
Gedroogde banaan (g) 12) 15)	25	50
Handsinaasappel	2	4

Allergenen 1) Gluten **7)** Melk/lactose **8)** Noten **12)** Sulfiet **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 335 kcal | 15 g eiwit | 54 g koolhydraten | 5 g vet | waarvan 1 g verzadigd | 5 g vezels

- 1 Snijd de peer klein.
- 2 Verdeel de peer, yoghurt en muesli over ontbijtkommen. Verdeel de gedroogde banaan erover.
- 3 Serveer met de sinaasappel (in stukjes) of eet de sinaasappel later op de dag.



2x

Volkoren Finse ronde met pindakaas en jonge kaas met komkommer

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Komkommer	1/4	1/2
Volkoren Finse ronde 1)	6	12
Pindakaas (potje) 5)	2	4
Jonge kaas (plakken) 7)	4	8

Allergenen 1) Gluten **5)** Pinda's **7)** Melk/lactose

Voedingswaarden 456 kcal | 21 g eiwit | 25 g koolhydraten | 28 g vet | waarvan 13 g verzadigd | 9 g vezels

- 1 Snijd de komkommer in plakken. Smeer 1 Finse ronde per persoon in met pindakaas. Beleg de overige 2 Finse rondes met de jonge kaas en plakjes komkommer.
- 2 Verdeel de Finse rondes over de borden.