

Algemeen

Alle 'gerechten' worden genuttigd met craquette (vermijd aardappelen, pasta's en rijst).

Avondmalen worden genuttigd 3u voor het sporten

Op het einde van week 4 moeten de resultaten duidelijk meetbaar zijn.

Week 1							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
ontbijt	2 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
Middag	2 mandarijntjes	fruitsalade	appel/peer	ananas/mango	fruitsalade van meloen en ananas	wok met veel groenten en calamares en scampi's (+craquette)	wok frutti de mare (colruyt)
Avond	kabeljauw met boontjes + craquette	visgratin met bloemkool en prei	witloof/zalm (klaargemaakt op dezelfde manier van hespenrolletjes)+ 2 craquette	gebakken zoute zalm met venkelsalade	haring in youghurtsaus + craquette	2 craquette met philadelphia light + komkommers	croque met philadelphia en zalm
After Sport	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette		
Drank	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

Week 2							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
ontbijt	2 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquette met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
Middag	2 appelsienen	meloen/ananas	2 appels	appel/kiwi	fruitsalade	Verwendag!!! Mosselen ('s middags of 's avonds naar keuze) wel met craquette!!!	scampi's (7 per persoon) potje kruidenkaas 3 soeplepels ketchup - 200 ml room (samen mengen) - dit samen in een schotel en 8 minuten microgolf en dit met craquette
Avond	tomate crevettes	toast met makreel en gepocheerd ei	wok met calamares	zomerse erwtensoepp met coquilles	tomate crevettes		zomerse erwtensoepp met coquilles
After Sport	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette	stuk fruit met een drietal craquette		
Drank	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

Week 3							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo

ignons, rode ui.