



THUIS CHALLENGE

| Ontbijt | | Hoeveelheid | Kcal | Eiwit | Koolh | Vet |
|---------------------|--------------------------------------------------|-------------|------|-------|-------|-----|
| 2 sneetjes | Zuurdesembrood | 70 gr | 165 | 7 | 28 | 2 |
| 1 stuks | Knäckebröd volkoren | 13 gr | 43 | 1 | 8 | 0 |
| 3 porties | Smeermargarine | 15 gr | 54 | 0 | 0 | 6 |
| 2 porties | Appelstroop | 30 gr | 71 | 1 | 16 | 0 |
| 1 portie | Kaas, 20+ | 20 gr | 47 | 7 | 0 | 2 |
| 1 glas | Water | 250 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tussendoor 1 | | | | | | |
| 1 plak | Ontbijtkoek volkoren/honingkoek | 20 gr | 60 | 1 | 13 | 0 |
| 1 portie | Smeermargarine | 5 gr | 18 | 0 | 0 | 2 |
| 1 stuks | Mandarijn | 55 gr | 25 | 1 | 5 | 0 |
| 10 stuks | Druiven witte/blauwe | 50 gr | 39 | 0 | 8 | 0 |
| 1 glas | Water | 250 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Lunch | | | | | | |
| 2 stuks | Tortillawrap | 80 gr | 256 | 8 | 43 | 6 |
| 2 porties | Hüttenkäse | 40 gr | 36 | 5 | 1 | 2 |
| 2 porties | Kipfilet (beleg) | 30 gr | 50 | 10 | 0 | 1 |
| 1 schaalpje | Sla, rauw | 35 gr | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 1 portie | Kerstomaatjes | 70 gr | 8 | 1 | 1 | 0 |
| 1,5 schaalpje | Rauwkost | 75 gr | 14 | 1 | 2 | 0 |
| 1 glas | Water | 250 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tussendoor 2 | | | | | | |
| 1 schaalpje | Magere kwark/plattekäas | 150 gr | 101 | 15 | 6 | 1 |
| 1 schaalpje | Blauwe bessen | 100 gr | 52 | 1 | 11 | 0 |
| 1 portie | Honing | 15 gr | 48 | 0 | 12 | 0 |
| 1 glas | Water | 250 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Diner | | | | | | |
| 3 opscheplepels | Couscous, gekookt | 90 gr | 113 | 4 | 22 | 0 |
| 1 portie | Vegetarische balletjes onbereid (Garden Gourmet) | 100 gr | 214 | 23 | 4 | 10 |
| 0,5 eetlepel | Olijfolie/zonnebloemolie | 5 gr | 45 | 0 | 0 | 5 |
| 1 portie | Rode Curry boembloe | 25 gr | 22 | 2 | 1 | 1 |
| 1 portie | Kokosmelk | 50 ml | 90 | 1 | 2 | 9 |
| 1 schaalpje | Wortel rauw | 100 gr | 29 | 2 | 5 | 0 |
| 1 portie | Rode ui | 70 gr | 23 | 1 | 7 | 0 |
| 1 eetlepel | Citroensap | 50 gr | 14 | 1 | 3 | 0 |
| 1 glas | Water | 10 gr | 5 | 0 | 1 | 0 |
| | | 250 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tussendoor 3 | | | | | | |
| 1,5 opscheplepel | Kikkererwten | 70 gr | 86 | 5 | 9 | 2 |
| naar smaak | Paprikapoeder | 1 gr | 4 | 0 | 0 | 0 |
| naar smaak | Komijnzaad gedroogd | 1 gr | 4 | 0 | 0 | 0 |
| naar smaak | Chilipoeder | 1 gr | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 0,5 eetlepel | Olijfolie/zonnebloemolie | 5 ml | 45 | 0 | 0 | 0 |
| 1 glas | Water | 250 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |

Lunch: Beleg de meergranen/volkoren tortilla met hüttenkäse, kipfilet en groenten. Vouw dicht en zet vast met een satéprikker.

Diner: Was de courgette en snijd in plakken. Schrap de wortelen en snijd in plakken. Kook de plakken courgette en wortel in 5 minuten gaar. Maak de ui schoon en snijd klein. Fruit de ui in hete olie. Bak de currypasta kort mee. Voeg de kokosmelk toe en breng dit aan de kook. Maak het op smaak met wat citroensap. Bereid de vegetarische balletjes zoals staat aangegeven op de verpakking. Kook de couscous zoals staat aangegeven op de verpakking. Serveer met de curry.

Tussendoor 3: Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Meng de kikkererwten met de chilipoeder, paprikapoeder, komijn, olie en een snufje zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster in 50 minuten in het midden van de oven. Schep elke 10 minuten om.