

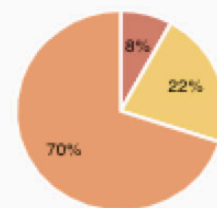
## Uitleg Weekmenu

De weekmenu's die je in dit PDF-bestand vindt zijn gebaseerd op onderstaande behoeften.

Gemiddeld calorietekort (24%)

Calorieën te eten:	1423	kcal
De vetinname:	109	gram

Koolhydraten		Eiwitten		Vetten	
30	gram	80	gram	109	gram
120	kcal	319	kcal	984	kcal
8	%	22	%	70	%



Dit weekmenu is dus gericht op een calorie-inname van gemiddeld 1423 kcal per dag. Zelf kun je jouw behoeften aan calorieën, vetten, eiwitten en koolhydraten berekenen op:

<https://keto.nl/keto-calculator/>

## MAANDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Omelet met champignons, spek, kurkuma	<b>7</b>
<b>Lunch</b>	Maaltijdsalade met oude kaas	<b>5</b>
<b>Avondeten</b>	Risotto met paddenstoelen en spekjes	<b>12</b>

## DINSDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Vitamine Bowl	<b>12</b>
<b>Lunch</b>	Flammkuchen	<b>3</b>
<b>Avondeten</b>	Kleurrijke makreelsalade	<b>5</b>

## WOENSDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Gebakken eieren, champignons, cavola nero	<b>4</b>
<b>Lunch</b>	Risotto met paddenstoelen en spekjes	<b>12</b>
<b>Avondeten</b>	Tajine met kabeljauw, zalm en room	<b>12</b>

## DONDERDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Omega 3 Bowl	<b>10</b>
<b>Lunch</b>	Flammkuchen	<b>3</b>
<b>Avondeten</b>	Sushi Bowl	<b>16</b>

## VRIJDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Omega 3 Bowl	<b>10</b>
<b>Lunch</b>	Flammkuchen	<b>3</b>
<b>Avondeten</b>	Sushi Bowl	<b>2</b>

## ZATERDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Tropical Boost	<b>9</b>
<b>Lunch</b>	Salade met zalm en ricotta-pesto dressing	<b>6</b>
<b>Avondeten</b>	Thaise groene curry	<b>11</b>

## ZONDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Keto poffertjes	<b>5</b>
<b>Lunch</b>	Kip in slabowl	<b>5</b>
<b>Avondeten</b>	Portobello burger	<b>18</b>

## MAANDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Kokosyoghurt met keto granola	<b>5</b>
<b>Lunch</b>	Flammkuchen	<b>3</b>
<b>Avondeten</b>	Thaise groene curry	<b>11</b>

## DINSDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Frambozentoetje	<b>8</b>
<b>Lunch</b>	Pittige kokossoep met garnalen	<b>5</b>
<b>Avondeten</b>	Portobello burger	<b>18</b>

## WOENSDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Frambozeshake	<b>4</b>
<b>Lunch</b>	Italiaanse maaltijdsalade	<b>12</b>
<b>Avondeten</b>	Zalm met spinazie, tomaten en venkel	<b>12</b>

## DONDERDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Vitamine bowl	<b>12</b>
<b>Lunch</b>	Pittige kokossoep met garnalen	<b>5</b>
<b>Avondeten</b>	Risotto van paddenstoelen met spinazie en spekjes	<b>12</b>

## VRIJDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Mokkadessert met chia	<b>6</b>
<b>Lunch</b>	Paprikasoep met gerookte paling	<b>8</b>
<b>Avondeten</b>	Gevulde groenten met tunamelt	<b>16</b>

## ZATERDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Bosbessenyoghurt	<b>9</b>
<b>Lunch</b>	Paprikasoep met Gerookte Paling	<b>8</b>
<b>Avondeten</b>	Mediterraanse kippenbouten	<b>11</b>

## ZONDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Kokosyoghurt met keto granola	<b>5</b>
<b>Lunch</b>	Bloemkoolsoep met kurkuma	<b>7</b>
<b>Avondeten</b>	Zuurkool met worst	<b>7</b>

## MAANDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Omega 3 bowl	<b>10</b>
<b>Lunch</b>	Bloemkoolsoep met kurkuma	<b>7</b>
<b>Avondeten</b>	Mediterraanse kippenbouten	<b>8</b>

## DINSDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Kokosyoghurt met keto granola	<b>5</b>
<b>Lunch</b>	Salade met gerookte zalm	<b>8</b>
<b>Avondeten</b>	Pittige gehaktballetjes met spitskool tagaliatelle	<b>21</b>

## WOENSDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Chocolade chia pudding	<b>4</b>
<b>Lunch</b>	Blauwe kaas met walnotensalade	<b>4</b>
<b>Avondeten</b>	Boerenkool met speklap	<b>9</b>

## DONDERDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Kokosyoghurt met keto granola	<b>5</b>
<b>Lunch</b>	Mediterraanse salade	<b>16</b>
<b>Avondeten</b>	Oma's stoofpotje	<b>6</b>

## VRIJDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Chocolade chia pudding	<b>4</b>
<b>Lunch</b>	Hamrolletjes gevuld met eiersalade	<b>2</b>
<b>Avondeten</b>	Gevlinderde kip	<b>21</b>

## ZATERDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Kokosyoghurt met keto granola	<b>5</b>
<b>Lunch</b>	Courgettesoep	<b>11</b>
<b>Avondeten</b>	Oma's stoofpotje	<b>6</b>

## ZONDAG

Koolh.

---

<b>Ontbijt</b>	Chocolade chia pudding	<b>4</b>
<b>Lunch</b>	Romige champignonsoep	<b>3</b>
<b>Avondeten</b>	Gevlinderde kip	<b>21</b>