



'10 Gezonde ontbijtjes'

Ontbijt 1:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Margarine >80% dun besmeert (2 x 5 gram).
 - 1 plak Goudse Kaas. (20 gram).
 - Gebraden gehakt (15 gram)
- 1 appel (135 gram)
- 1 beker halfvolle melk (225 ml).
- 1 kopje thee (150 ml)*

Ontbijt 2:

- 2 sneetjes donker roggebrood (2 x 45 gram) belegd met
- 1 banaan (100 gram)
- 1 rijstwafel (8 gram)
- 1 beker sojamelk (225 ml)
- 1 kopje thee (150 ml)*

Ontbijt 3:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Appelstroop (15 gram)
 - Smeerkaas 20+ (15 gram)
- 1 mandarijn (55 gram)
- 1 beker halfvolle melk (225 ml)
- 2 kopjes thee (2 x 150 ml)*

Ontbijt 4:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Halvajam (15 gram)
 - Tomaat (20 gram) + kaas 30+ (20 gram)
- 1 Glas sinaasappelsap (150 ml)
- 2 Kopjes thee (2 x 150 ml)*

Ontbijt 5:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Rosbief (15 gram)
 - Gekookt ei (50 gram)
- 1 kiwi (75 gram)
- 1 beker drinkyoghurt (225 ml)
- 1 kopje thee (150 ml)*



SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL



Ontbijt 6:

- Bord havermoutpap (250 gram)*
- 1 glas sinaasappelsap (150 ml)
- 1 beker karnemelk (225 ml)

Ontbijt 7:

- Zachte muesli met yoghurt (200 gram)*
- 1 glas sinaasappelsap (150 ml)
- 1 kopje thee (150 ml)*

Ontbijt 8:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - Schouderham (15 gram)
 - Vruchtenhagelslag (15 gram)
- 1 sinaasappel (120 gram)
- Beker halfvolle melk (225 ml)
- 1 kopje thee (150 ml)*

Ontbijt 9:

- 2 sneetjes volkorenbrood (2 x 35 gram) belegd met
 - Halvarine (2 x 5 gram)
 - gebakken ei (50 gram)
- · 1 glas sinaasappelsap (150 ml)
- · Beker halfvolle melk (225 ml)

Ontbijt 10:

- · 1 sneetje volkorenbrood (35 gram) belegd met
 - Halvarine (5 gram)
 - Pindakaas (15 gram)
- · 1 krentenbol (35 gram) belegd met
 - Halvarine (5 gram)
- · 1 banaan (100 gram)
- · Beker halfvolle melk (225 ml)
- · 1 kopje thee (150 ml)*

* Kan eventueel met suiker. Niet meer dan 2 klontjes (2 x 5 gram) of 2 schepjes (2 x 5 gram).

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL