

WEEKMENU

1600 kcal

SANNE BERNHART



FOCUS FIT FOOD

focus fit food

Voor het gemak dit 1600 kcal weekmenu.

Maak er een feestje van, samen met je gezin.

Neem er de tijd voor, proef en geniet van alle smaken.



MAANDAG BALANSDAG

BALANSDAG

Havermout met zomerfruit

Japanse Poke bowl

Wild chicken curry

Zomerfruit smoothie

VETTEN: 53 GRAM | KOOLHYDRATEN: 133 GRAM | EIWITTEN: 113 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1609



ONTBIJT

HAVERMOUT MET ZOMERFRUIT

VETTEN: 17 GRAM | KOOLHYDRATEN: 58 GRAM | EIWITTEN: 18 GRAM
KCAL: 436

40 gram havermout

100 milliliter melk

50 gram bosbessen

100 gram aardbeien

10 gram gebroken lijnzaad

3 walnoten of 6 amandelen

1 theelepel kaneel

Simpele versie:

Verwarm de havermout en de melk in een pannetje. Roer zo'n tien minuten tot de melk is opgenomen door de havermout. Haal van het vuur en voeg de rest van de ingrediënten toe.

Overnight Oats:

zet de havermout of havervlokken met water of melk een hele nacht in de koelkast. Je kan ook chia zaad toevoegen. Je kan het warm of koud eten. Lekker met kaneel en fruit. Zelf doe ik er ook nog wel eens anijs of venkelzaad door. Varieer elke keer weer.



LUNCH

JAPANESE POKE BOWL

VETTEN: 10 GRAM | KOOLHYDRATEN: 36 GRAM | EIWITTEN: 12 GRAM
KCAL: 271

1/4 avocado

1/2 kleine rode ui

80 gram taugé

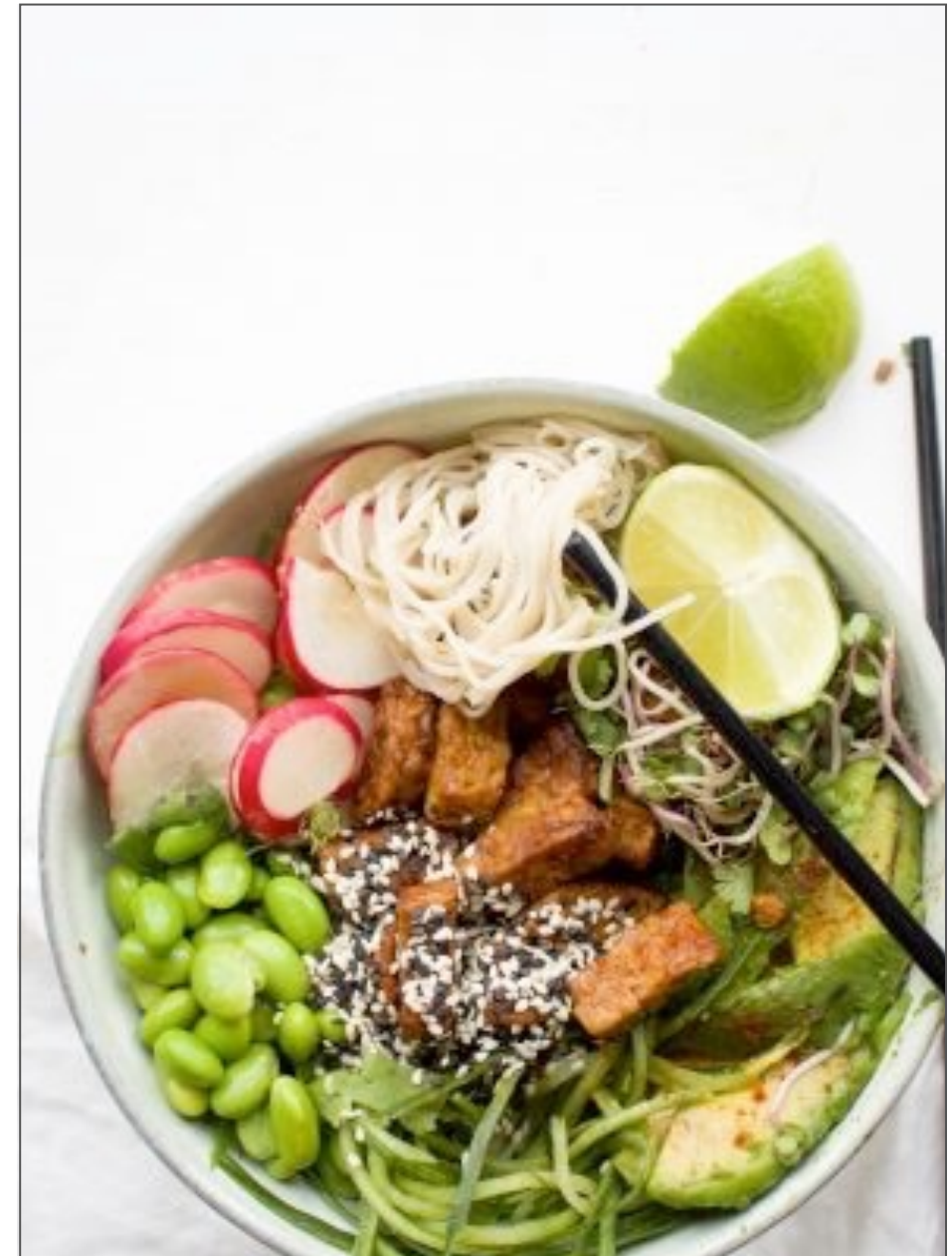
30 gram zeewier

50 gram witte rijst

50 gram sojabonen

1 eetlepel sojasaus

Kook de rijst gaar en laat het afkoelen. Bak de taugé 1 minuut. Snijd de avocado in plakjes en de ui in ringen. Leg alle ingrediënten mooi in een kom/bowl. Smullen maar.



DINER

WILD CHICKEN CURRY

VETTEN: 26 GRAM | KOOLHYDRATEN: 27 GRAM | EIWITTEN: 60 GRAM
KCAL: 592

100 gram prei

100 gram sperziebonen of kousenband

180 gram kipfilet of kippendijen.

100 gram bloemkoolrijst (Bloemkool in de keukenmachine fijn maken, of kant en klaar kopen) of 50 gram wilde rijst

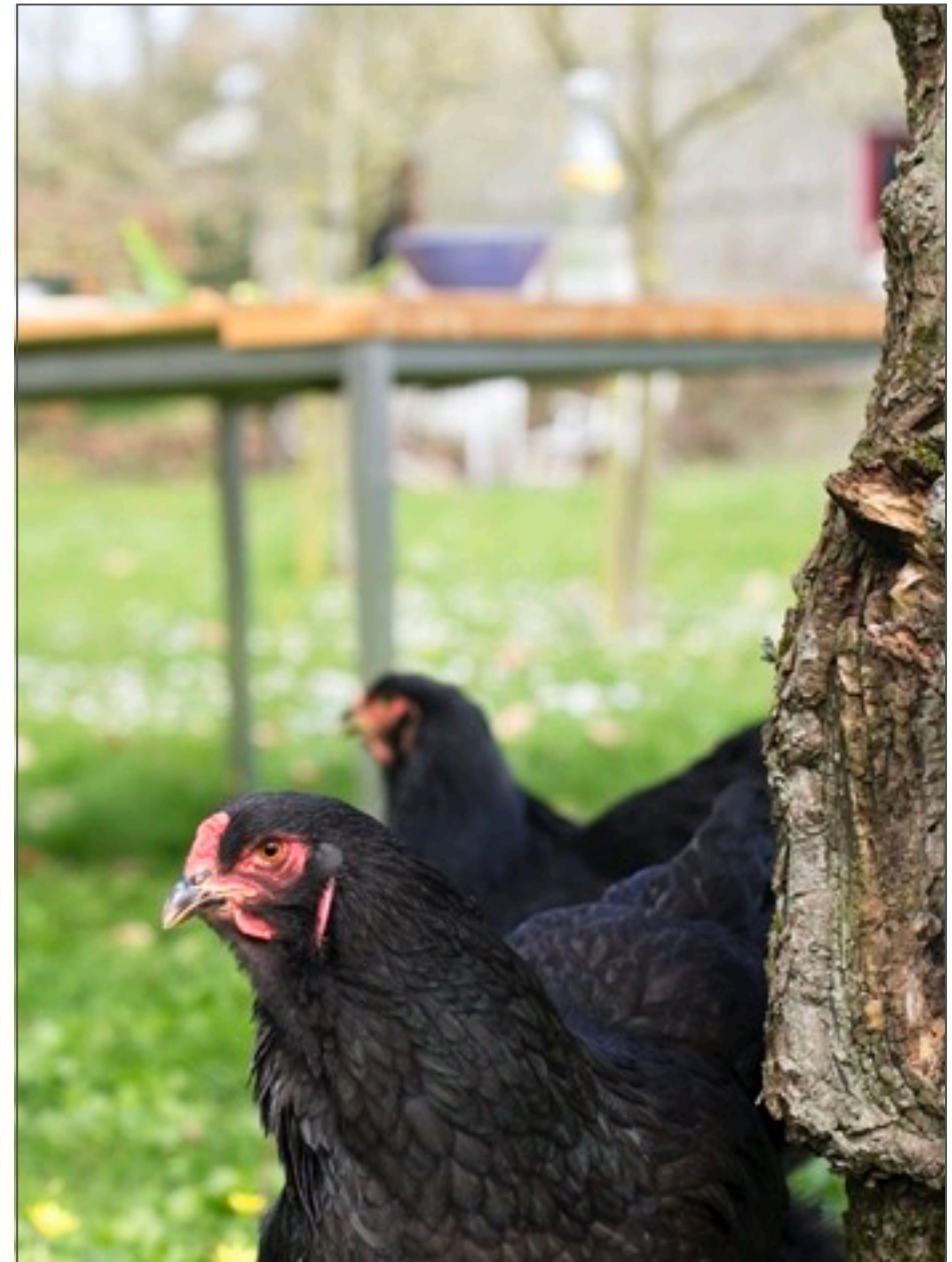
50 gram gele currypasta (Is te koop in de supermarkt)

100 milliliter kokosmelk of halfvolle melk

Bakspray 0 kcal

Snijd de sperziebonen in stukjes van 2 cm. Hak de bloemkoolroosjes fijn in de keukenmachine. Snijd de prei in dunne plakjes en de kip in stukjes.

Kook of stoom de sperziebonen of kousenband 10 tot 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de bonen. Wok de kipfilet. Na 5 minuten doe je de in plakjes gesneden prei erbij. Voeg de currypasta en de melk toe. Laat 10 minuten pruttelen. Op het laatst voeg je de sperziebonen of kousenband toe. Voeg peper en zout naar smaak toe.



Bak de bloemkoolrijst 2 minuten in de bakspray. Doe de bloemkoolrijst op een bord, de kip curry komt eroverheen. Bestrooi eventueel met koriander of peterselie.

EXTRA'S

ZOMERFRUIT SMOOTHIE

VETTEN: 0,15 GRAM | KOOLHYDRATEN: 12 GRAM | EIWITTEN: 22 GRAM
KCAL: 152

50 gram rood zomerfruit

200 gram Kwark: Skyr naturel is lekker hoog in proteïne/eiwitten.

Mix de kwark met het zomerfruit en de mango in de blender. Tip: bevries het fruit een dag van te voren. Dit zorgt voor een heerlijk frozen smoothie.



DINSDAG PITA DAG

PITA DAG

fris-en-fruitige start

healthy chicken wrap

Pita falafel

VETTEN: 71 GRAM | KOOLHYDRATEN: 131 GRAM | EIWITTEN: 110 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1575



ONTBIJT

FRIS-EN-FRUITIGE START

VETTEN: 17 GRAM | KOOLHYDRATEN: 35 GRAM | EIWITTEN: 39 GRAM
KCAL: 424

50 gram aardbeien

275 gram proteïn naturel kwark

50 gram bosbessen

1/4 granaatappel

5 walnoten

10 gram gebroken lijnzaad

Super simpel!

Voeg alle ingrediënten samen en eet smakelijk.



LUNCH

HEALTHY CHICKEN WRAP

VETTEN: 14 GRAM | KOOLHYDRATEN: 23 GRAM | EIWITTEN: 42 GRAM
KCAL: 385

1 groenten-wrap naar keuze

100 gram gerookte kipfilet

70 gram groene asperges

2 grote eieren

Eén hand veldsla

20 gram tuinkers

1 vleugje zout

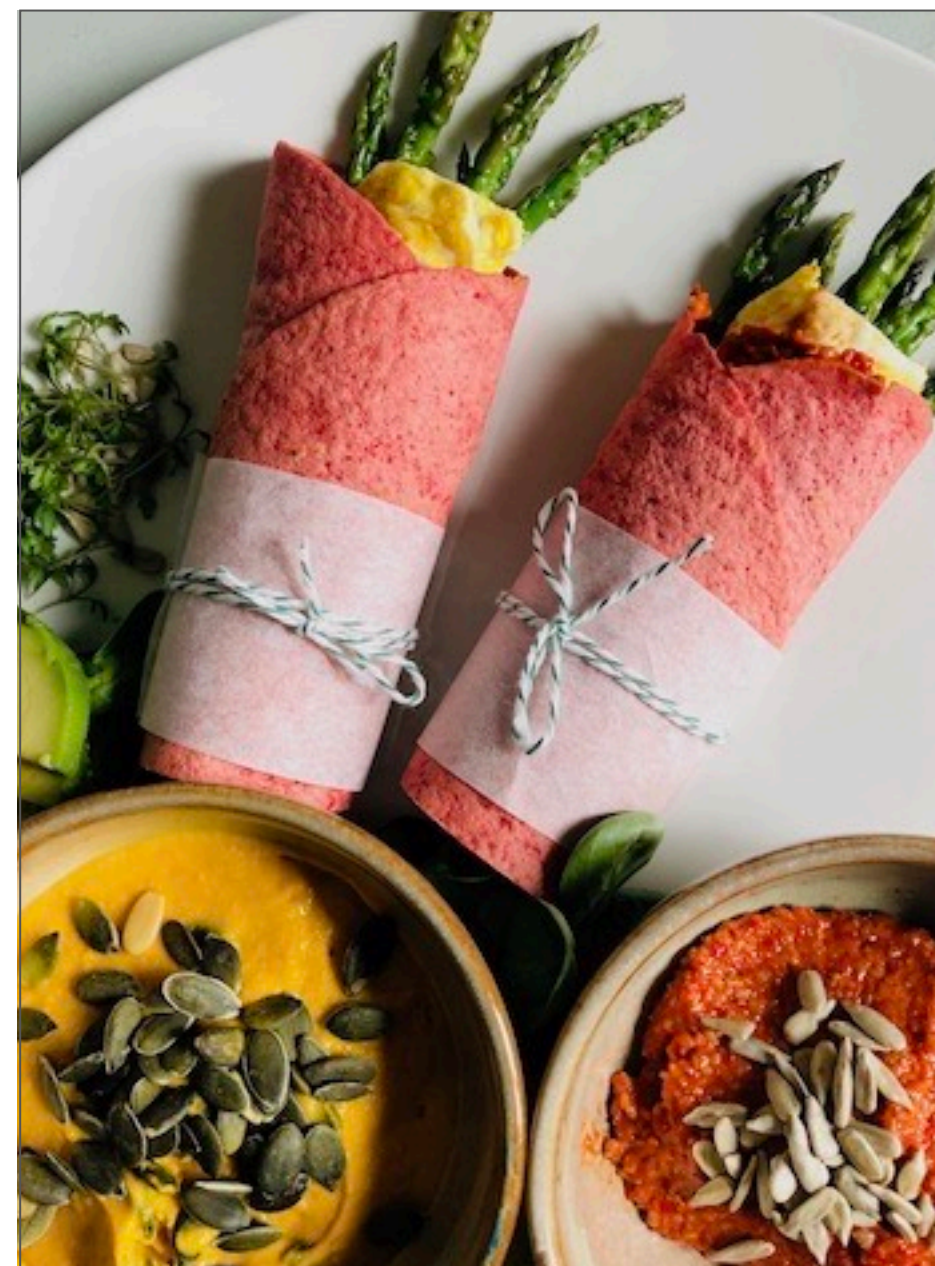
1 vleugje peper

bakspray 0 kcal

Bak de groene asperges rondom bruin in 3 tot 5 minuten in de bakspray. Bak de omelet ook in de bakspray. Leg de omelet op de wrap, Voeg alle ingrediënten toe, oprollen en klaar is je lunch.

Tip: eet je liever warm? Warm de wrap kort op in de pan of magnetron.

Tip: Smeer zoete aardappel spread, pittige humus of muhammara op de wrap.



DINER

PITA FALAFEL

VETTEN: 40 GRAM | KOOLHYDRATEN: 75 GRAM | EIWITTEN: 28 GRAM
KCAL: 767

1/2 avocado

1 handje rucola sla

150 gram falafel balletjes

30 gram zongedroogde tomaten

1 pita broodje

2 eetlepels tzatziki saus of andere saus op yoghurt basis

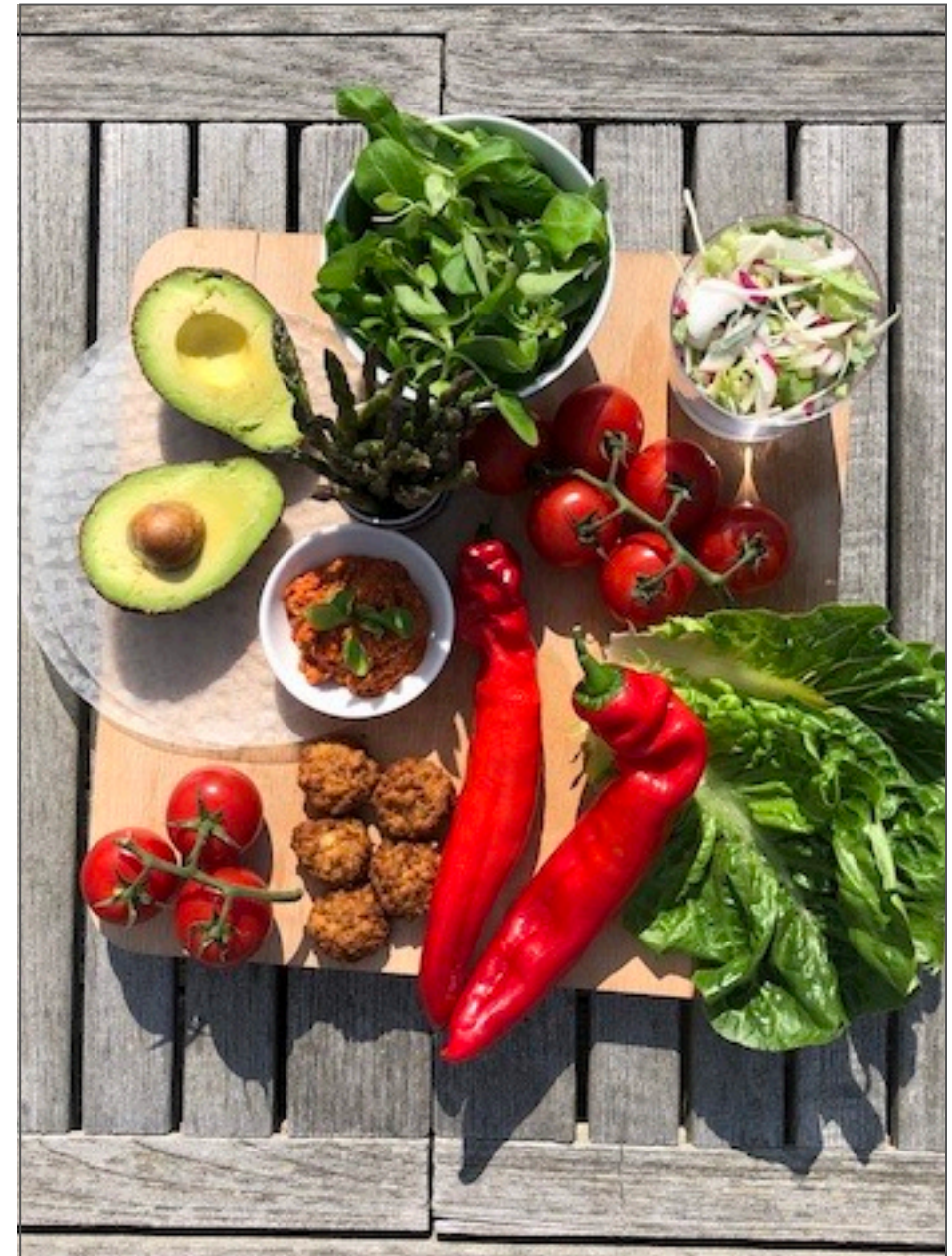
1/2 eetlepel olijfolie

Maak de saus met een paar eetlepels yoghurt, munt, peper en zout. Eventueel wat basilicum of peterselie toevoegen.

Bak de falafel in de olijfolie en snijd de avocado in plakjes. Maak het pita broodje warm in de broodrooster of oven.

Doe alle ingrediënten vervolgens in het pita broodje. De yoghurt saus erover en klaar.

Wat over blijft eet je zonder broodje lekker op;-)



WOENSDAG VEGA DAG

VEGA DAG

Eiwitrijke kwark pannenkoeken

Slanke spinazie salade

Krijg de Pesto

VETTEN: 82 GRAM | KOOLHYDRATEN: 92 GRAM | EIWITTEN: 121 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1604



ONTBIJT

EIWITRIJKE KWARK PANNENKOEK

VETTEN: 20 GRAM | KOOLHYDRATEN: 36 GRAM | EIWITTEN: 29 GRAM
KCAL: 450

2 grote eieren

bakspray 0 kcal

50 gram magere kwark

50 milliliter halfvolle melk

50 gram havermout of havervlokken

1 plakje á 20 gram kaas klein gesneden

1 vleugje zout

eventueel water toevoegen als het beslag te dik is

Maal de havermout of havervlokken fijn in de keukenmachine. Voeg vervolgens alle ingrediënten samen en mix het geheel tot er een pannenkoekenbeslag ontstaat. Bak ze enkele minuten tot ze goud bruin worden. Tip voor de zoetekauw; beleg de pannenkoek met vers fruit in plaats van kaas.

Tip: Je kunt ook kikkererwtenmeel of amandelmeel gebruiken.



LUNCH

SLANKE SPINAZIE SALADE

VETTEN: 6 GRAM | KOOLHYDRATEN: 20 GRAM | EIWITTEN: 20 GRAM
KCAL: 199

200 gram spinazie

1 middelgrote rode paprika

100 gram huttenkase tomaten tapenade, of geitenkaas

10 pijnboompitten

100 gram cherry tomaten

25 gram alfalfa

citroensap naar smaak

Snijd de cherry tomaten en rode paprika in plakjes. Bak de pijnboompitten als je dat lekker vindt. Je hebt geen olie nodig. Op laag vuur laat je bruin worden.

Doe de spinazie in een mooie schaal. Ik knip het met de schaar fijner als de bladeren erg groot zijn. Doe de huttenkase tomaten tapenade of de geitenkaas in toefjes bij de salade. Voeg toe de paprika, cherry tomaatjes, alfalfa en de pijnboompitten. Sprengel er wat citroensap over.

Doe er 1 eetlepel olijfolie bij als je 11 gram vetten extra mag.



DINER

KRIJG DE PESTO

VETTEN: 54 GRAM | KOOLHYDRATEN: 16 GRAM | EIWITTEN: 48 GRAM
KCAL: 767

100 gram plantaardige kipstukjes of shi-take

100 gram cherry tomaten

100 gram mozzarella

200 gram courgette spaghetti

bakspray 0 kcal om in te bakken

knoflook, peper en zout.

chili kruiden, oregano en basilicum naar smaak.

4 eetlepels pesto: handje basilicumblaadjes, 10 pijnboompitten, 3 gedroogde tomaatjes of 5 zwarte olijven, 1 eetlepel olijfolie.

Knoflook, peper en zout naar smaak. Mix dit alles in de keukenmachine. Eventueel citroen toevoegen en chili, extra pittig.

Snijd de tomaatjes en mozzarella klein. Bak de plantaardige kipstukjes. Doe daar kruiden naar wens bij. Bak of kook de courgette spaghetti slechts 2 minuten anders wordt het slap. Meng de pesto met de courgette spaghetti, leg er de tomaatjes en mozzarella over. Voeg de plantaardige kipstukjes toe.



Tip: In plaats van plantaardige kipstukjes kun je ook shi-take nemen of kastanje paddestoelen bijvoorbeeld. In de herfst is de keuze reuze!

EXTRA'S

FRISSE SNACK

VETTEN: 1,5 GRAM | KOOLHYDRATEN: 21 GRAM | EIWITTEN: 23 GRAM
KCAL: 188

200 gram kwark kokos

50 gram bramen

30 gram frambozen

Bramen en frambozen samen met een heerlijke kokos kwark. Makkelijk en zoet tussendoortje boordevol eiwitten.

Kies voor een kwark hoog in proteïne/eiwitten. Je hebt ze in allerlei smaken. Zelfs in handige 200 gram porties. En lactosevrij te krijgen tegenwoordig. Even goed op de verpakking kijken.



DONDERDAG KROTEN-

KROTENDAG

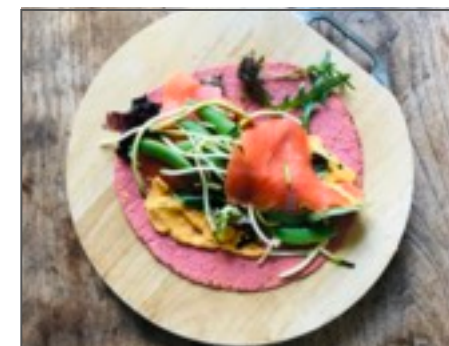
Rijstwafel torentjes

Hollandse Kroten salade

Pittige zalm bietenwrap

Verantwoord ijs met Chocolade

VETTEN: 80 GRAM | KOOLHYDRATEN: 124 GRAM | EIWITTEN: 103 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1601



ONTBIJT

RIJSTWAFEL TORENTJES

VETTEN: 8 GRAM | KOOLHYDRATEN: 28 GRAM | EIWITTEN: 30 GRAM
KCAL: 296

3 rijstwafels

60 gram Hüttenkäse

6 plakjes kipfilet

1 middelgrote paprika

20 gram komkommer

20 gram tomaatjes

10 gram tuinkers

Beleg de rijstwafels met kipfilet en Hüttenkäse. Leg er dunne schijfjes komkommer, paprika en cherry tomaatjes bovenop. Als toefje de tuinkers. Hoe meer groenten, hoe gezonder. Met dit ontbijt zit je al op de helft van je dagelijkse hoeveelheid groenten.

Tip: voor een pittig ontbijt kun je wat sambal toevoegen.



LUNCH

HOLLANDSE KROTEN SALADE

VETTEN: 39 GRAM | KOOLHYDRATEN: 27 GRAM | EIWITTEN: 23 GRAM
KCAL: 471

150 gram bieten, rauw of gekookt

1 stengel bleekselderij

3 walnoten

10 gram rozijnen

theelepel citroensap, peper en zout

75 gram hüttenkase of geitenkaas

1 eetlepel citroensap

0,5 eetlepel olijfolie

Snijd de groenten in blokjes of reepjes. Meng alles met olijfolie, citroensap en peper. Het liefst even laten intrekken. Is een dag later ook nog heerlijk. Een lekkere bite als je het rauw eet.

Bieten zijn goed voor (cardio) sporters. Bietensap heeft een positief effect op het uithoudingsvermogen en verlaagt de bloeddruk. Mogelijk zorgen de nitraten in de bieten ervoor dat de bloedvaten zich verwijden, waardoor de zuurstoftoevoer naar de spieren verbeterd wordt.



DINER

PITTIGE ZALM BIETENWRAP

VETTEN: 10 GRAM | KOOLHYDRATEN: 38 GRAM | EIWITTEN: 40 GRAM
KCAL: 409

2 bietenwrap

150 gram wilde zalmfilet of gerookte zalm als je het koud wilt eten

2 sjalotjes

50 gram courgette spaghetti

50 gram sugarsnaps

20 gram rucola sla melange

20 gram spicy hummus

eventueel takje dragon

Verwarm de oven voor op 100 °C. Leg bakpapier in de oven. Spuit de bakspray op het bakpapier en leg er de helft van de sjalotten op. Bestrooi de zalm aan beide kanten met zout en peper, leg de zalm op de sjalotten. De rest van de sjalotten leg je op de zalm. Smeer in met de bakspray 0 kcal. En leg er eventueel dragon bovenop. Langzaam garen op 70 graden. Ongeveer 45 minuten.

Beleg de wraps vervolgens met alle ingrediënten.



Tip: Vervang de zalm voor gebakken tempeh en/of paddestoelen en je eet volledig vegetarisch.

EXTRA'S

VERANTWOORD IJS CHOCOLA

VETTEN: 20 GRAM | KOOLHYDRATEN: 32 GRAM | EIWITTEN: 11 GRAM
KCAL: 337

30 gram pure chocolade 85% cacao

200 gram caloriearm ijs Brewer's bijv.

50 gram aardbeien

Bramen en frambozen samen met een heerlijke kokos kwark.
Makkelijk en zoet tussendoortje boordevol eiwitten.

Kies voor ijs laag in koolhydraten en vetten, maar hoog in proteïne/eiwitten. Op de verpakking staat bijvoorbeeld 199 kcal voor halve pot, of 62 kcal per 100 gram. Het ijs is ook in lactosevrij te krijgen tegenwoordig. Even op onderzoek uit dus. Via internet kun je ook 'slim' ijs vinden. Of je gaat zelf aan de slag:

In de blender:

yoghurt, proteïne poeder, melk, bevroren banaan, cacao nibs.

yoghurt, proteïne poeder, melk, bevroren rood fruit.

eventueel ijsklontjes in de blender; Milkshake.



VRIJDAG PIZZADAG

PIZZA DAG

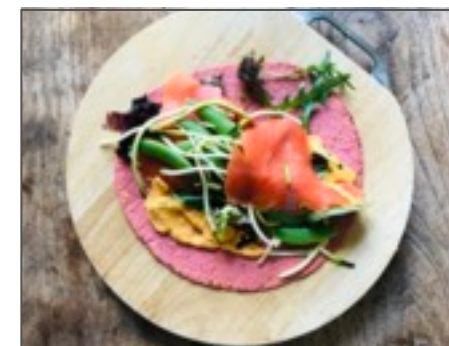
Cacao ontbijt

Cracotte stapel

Healthy pizza

Pickles & olives

VETTEN: 58 GRAM | KOOLHYDRATEN: 158 GRAM | EIWITTEN: 110 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1570



ONTBIJT

CACAO ONTBIJT

VETTEN: 12 GRAM | KOOLHYDRATEN: 44 GRAM | EIWITTEN: 37 GRAM
KCAL: 418

275 gram proteïne kwark

2 eetlepels cacao

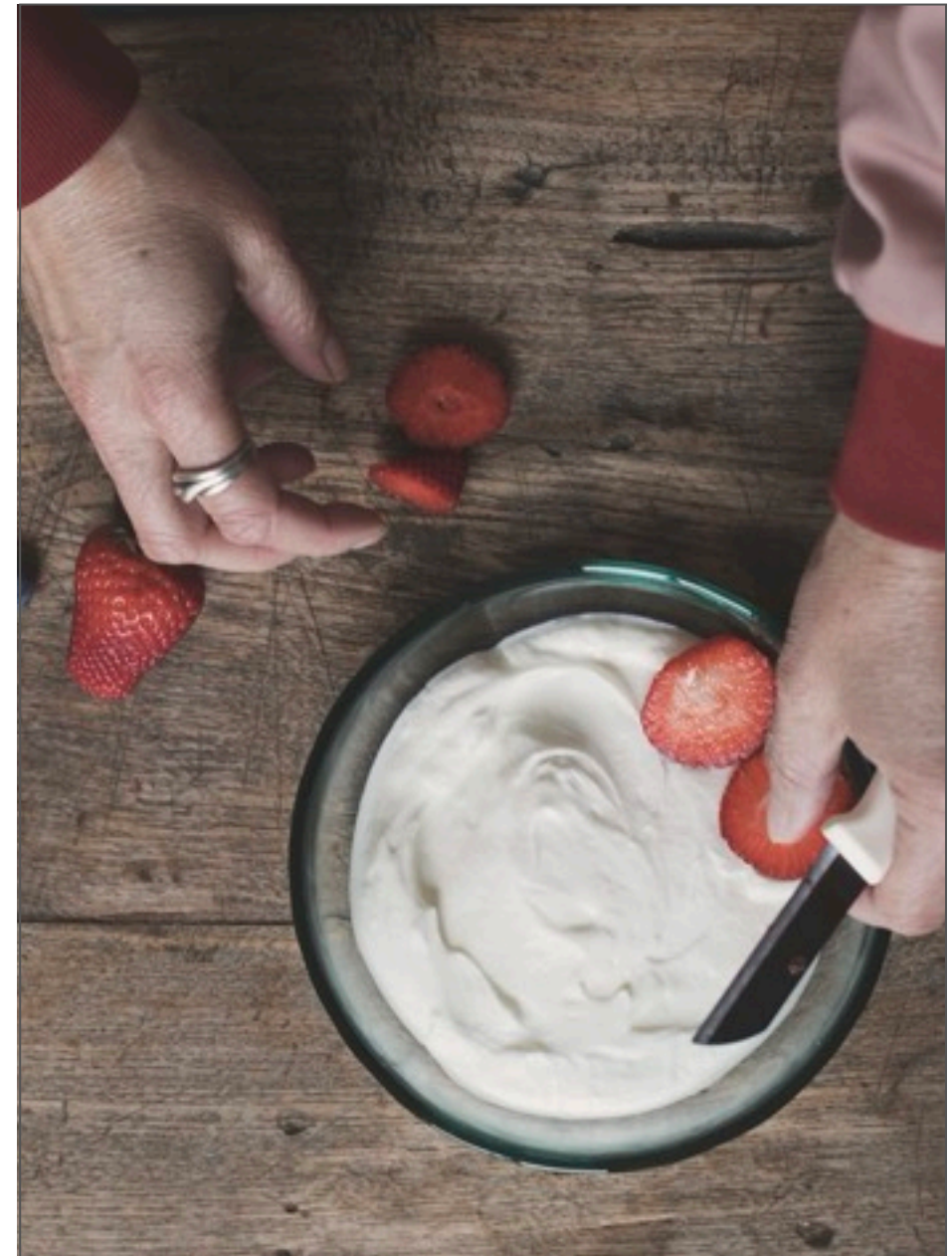
6 hazelnoten of 3 walnoten

75 gram aardbeien

20 gram granola

30 gram granaatappel pitjes

Meng de kwark met de cacaopoeder en roer goed door. Voeg vervolgens de walnoten, aardbeien, granaatappel pitjes en granola erbij.



LUNCH

CRACOTTE STAPEL

VETTEN: 18 GRAM | KOOLHYDRATEN: 23 GRAM | EIWITTEN: 28 GRAM
KCAL: 370

4 cracottes

2 plakjes kaas = 40 gram kaas

50 gram kipfilet of rookvlees

1/4 komkommer

10 gram tuinkers

4 kleine tomaatjes

als variatie alfalfa toevoegen

Heerlijk simpel. Stapel maar.

Kan ook met fruit als je van zoet houdt.



DINER

HEALTHY PIZZA

VETTEN: 24 GRAM | KOOLHYDRATEN: 78 GRAM | EIWITTEN: 42 GRAM
KCAL: 692

- 2 wraps naar keuze
- 2 middelgrote tomaten
- 50 gram paddestoelen
- 50 gram mozzarella
- 50 gram serranoham
- 100 gram courgette
- 100 milliliter tomatensaus
- 1 jalapeno pepers
- 1 kleine rode paprika
- Rucola eventueel
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas

Smeer de tomatensaus uit over de wraps. Schaaf de courgette en snijd de tomaten, paprika en mozzarella in stukjes. Beleg de wrap met deze ingrediënten. Doe de wraps vervolgens 6-8 minuten in de oven op 200 graden op de grill stand. Tip: voeg voor extra pit een aantal jalapenos toe.



EXTRA'S

PICKLES AND OLIVES

VETTEN: 5 GRAM | KOOLHYDRATEN: 12 GRAM | EIWITTEN: 2 GRAM
KCAL: 90



ZATERDAG INDIASE DAG

INDIAAS

Walnoten Yoghurt

Linzensoep

Indiase curry's met yoghurt Raita

Papadum

VETTEN: 62 GRAM | KOOLHYDRATEN: 180 GRAM | EIWITTEN: 90 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1610



ONTBIJT

WALNOTEN YOGHURT

VETTEN: 16 GRAM | KOOLHYDRATEN: 38 GRAM | EIWITTEN: 21 GRAM
KCAL: 367

300 ml Yoghurt naar smaak

6 walnoten

1 theelepel kaneel

1/2 geraspte appel

Maak de walnoten kleiner.

Rasp de halve appel boven de yoghurt.

Roer en bestrooi met kaneel.



LUNCH

VULLENDE LINZENSOEP

VETTEN: 11 GRAM | KOOLHYDRATEN: 48 GRAM | EIWITTEN: 20 GRAM
KCAL: 382

200 gram linzen

1 middelgrote ui

2 teentjes knoflook

1 stengel bleekselderij gesneden

200 milliliter water en groentebouillon

50 milliliter kokosmelk

1/2 eetlepel olijfolie, peper en zout

1 theelepel Komijnpoeder of komijnzaad

1 theelepel Geelwortelpoeder (curcuma)

2 theelepels kerriepoeder madras

Om al in de sfeer van het avondeten te komen alvast een Indiase gezonde soep. Maak een grote hoeveelheid, voor in de vriezer of voor volgende week.

Bak de ui in de olijfolie, voeg de kokosmelk, water, bleekselderij en groentebouillon toe. Laat dit vervolgens 15 minuten op laag pitje koken. Breng de soep op smaak met de verschillende kruiden.



DINER

INDIASE CURRY'S & RAITA

VETTEN: 23 GRAM | KOOLHYDRATEN: 94 GRAM | EIWITTEN: 49 GRAM
KCAL: 777

GROENTENCURRY VOOR 6 PERSONEN:

500 gram bloemkool

300 gram wortelen

250 gram champignons

bakspray 0 kcal

1 grote ui en 3 tenen knoflook

1 eetlepel olijfolie

1 blik tomatenblokjes of blik cherrytomaatjes

150 ml kokosmelk

2 tot 3 tl kerriepoeder madras

1 theelepel geelwortelpoeder (curcuma)

1 theelepel komijn

15 gram verse gember

1/2 theelepel cayennepeper

10 gram verse peterselie, fijngehakt

zout naar smaak



Snipper de ui en hak de knoflook. Snijd de bloemkool, champignons en de wortel in dunne plakjes. Fruit de ui niet te hoog ongeveer vijf minuten tot ze glazig zijn. Voeg de knoflook en de kruiden toe, zonder de peterselie. Roer 2 minuten door. De gesneden bloemkool, wortel, champignons de tomatenblokjes en de kokosmelk toevoegen en roer goed door. Laat dit 15 tot 20 minuten sudderen. Zorg dat de bloemkool bijna helemaal onder staat. Proef af en toe even voor de bite. Breng op smaak met zout en strooi de peterselie erover.

KOMKOMMER RAITA



Raita is een mengsel van yoghurt, groenten en vaak verse kruiden dat wordt geserveerd naast pittige curry's in heel India. Het is het ultieme koelmiddel.. Raita is perfect om in de koelkast te bewaren. Ook lekker om er een papadum in te dopen.

1/4 komkommer, geschild en in blokjes gesneden

1 kleine tomaat, in kleine blokjes gesneden

1/2 rode ui, fijngesneden

150 milliliter yoghurt

5 tot 10 muntblaadjes, fijngesneden

Zout en peper naar smaak

Doe alles bij elkaar en roer door.

Lekker met een papadum.

KIPCURRY VOOR 6 PERSONEN:

750 gram kippedijen

15 gram verse gember

10 tenen knoflook

4 kruidnagels

4 theelepels komijn

1 theelepel kaneel

3 eetlepels plantaardige olie

1 laurierblad

1/2 theelepel cayennepeper

2 groene chilipepers in zijn geheel, ingesneden overlangs

1 theelepel geelwortelpoeder (curcuma)

3 theelepels garam massala

Zout naar smaak

3 tomaten in dunne plakjes

Dit recept kost even tijd, maar dan heb je ook iets lekkers. Maak een grote hoeveelheid, dan kun je het in porties in de vriezer bewaren voor een moment dat je weinig tijd hebt om te koken.

Met een blender of staafmixer mix je de gember, knoflook en een beetje water tot een gladde pasta. Stamp, liefst in een vijzel, de kruidnagel en kaneel. Verhit de olie in een anti aanbakpan en bak de ui met het laurierblad 8 minuten bruin. Voeg de chilipepers en de gladde pasta toe, 2 minuten laten verkleuren. Doe de kip erbij en bak op middelhoog vuur bruin. Roer de specerijen en het zout erdoor. Voeg de tomaten toe. Vul de pan met water tot er ongeveer 2 centimeter in de pan staat. Breng aan de kook en verwarm 15 minuten op laag vuur.

Verwijder het deksel, zet het vuur hoog en laat de masala bruin worden. De smaak wordt dan intenser. Blijf de kip doorroeren tot het is ingekookt. Voeg daarna weer wat water toe.

Dit gerecht is lekker met rijst.

ZONDAG RELAXDAG

RELAX JE FIT

Pinacolada

Zonnige omelet

Sappig biefstukje

Lekker Lekkerbekkie

VETTEN: 85 GRAM | KOOLHYDRATEN: 94 GRAM | EIWITTEN: 112 GRAM
DAGTOTAAL IN KCAL: 1596



ONTBIJT

PINACOLADA

VETTEN: 7 GRAM | KOOLHYDRATEN: 18 GRAM | EIWITTEN: 18 GRAM
KCAL: 217

1/4 ananas in stukjes gesneden

10 gram bosbessen

10 gram kokosrasp

200 gram magere kwark

Maak er een heerlijk ontbijtje van!



LUNCH

ZONNIGE OMELET

VETTEN: 28 GRAM | KOOLHYDRATEN: 47 GRAM | EIWITTEN: 30 GRAM
KCAL: 563

- 1 handje rucola sla
- 2 eetlepels hummus
- 2 grote eieren geklutst
- 1 kleine ui
- 1 middelgrote tomaat
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 middelgroot hard broodje
- 50 gram gesneden ham
- Cayennepeper
- Zout

Snijd de tomaat en ui en bak deze samen met het ei tot een omelet. Rooster het brood en beleg beide zijden met de hummus en de ham. Leg de omelet erbovenop.

tip: Voeg extra sla, basilicum of oregano toe. Of extra champignons.



DINER

SAPPIG BIEFSTUKJE

VETTEN: 32 GRAM | KOOLHYDRATEN: 26 GRAM | EIWITTEN: 35 GRAM
KCAL: 535

- 100 gram biefstuk
- 200 gram sperziebonen
- 70 gram krieltjes of zoete aardappel met rozemarijn
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 eetlepel mayonaise
- 100 gram champignons

Kook of stoom de sperziebonen en bak de krieltjes met rozemarijn in de oven. Bak de biefstuk zoals je wilt in de olijfolie. Voeg de champignons toe in de pan waarin je de biefstuk bakt.

Tip: Voor pittige sperziebonen het volgende recept:

Bak een fijngesneden ui en knoflook in olijfolie of bakspray. Eventueel wat fijngesneden gember. Voeg na 2 minuten sambal of rode pepers toe naar smaak. Doe de sperziebonen toe. Water erbij tot de sperziebonen bijna onder staan. 15 tot 20 minuten koken. Voeg zout en peper naar smaak toe.



EXTRA'S

LEKKER LEKKERBEKKIE

VETTEN: 17 GRAM | KOOLHYDRATEN: 2 GRAM | EIWITTEN: 29 GRAM
KCAL: 281

120 gram Lekkerbekjes!

