

ONTBIJT

LEKKER BASIC

Schaaltje kwark (300g) met muesli (40g), handje blauwe bessen en hennepzaad (1el) (40 g eiwit)

KLEURRIJK

Zomerse smoothiebowl (27 gram eiwit)

SNEL & MAKKELIJK

Havermout ontbijtshake met banaan en pindakaas (18 gram eiwit)
optioneel 1 scoop whey eiwit

LUNCH

VOOR THUIS

Boeren omelet (29 gram eiwit)

VOOR WERK

Quinoasalade met tonijn en avocado (28 gram eiwit)

WEEKEND

Proteïne pannenkoeken (19 gram eiwit)

DINER

MAKKELIJK

Thaise noodles met kip (42 gram eiwit)

WEEKEND

Paella met garnalen (35 gram eiwit)

KEERTJE VEGA

Pittige bonenburgers op een broodje (29 gram eiwit)

TUSSENDOR

BIJ DE BORREL

Puffy peulvruchten uit de oven (10 gram eiwit)

VOOR THUIS

Handje ongezouten amandelen/pistachenoten (6 gram eiwit)

VOOR ONDERWEG

Eiwitreep (20 gram eiwit)

NA HET SPORTEN

ALLE TIJD

Schaaltje (magere) kwark (300g) met muesli (40g), handje blauwe bessen en hennepzaad (1el) (40 g eiwit)

BLENDEN MAAR

Zelfgemaakte eiwitshake (25 gram eiwit)

LEKKER SNEL

Eiwitreep (20 gram eiwit)