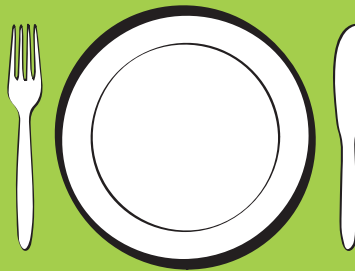


BOODSCHAPPENLIJST ONTBIJT WEEK 1

- 1 pak volle yoghurt (500 ml)
- 1 pak havermout (hele vlokken)
- 1 banaan
- 20gr hennepzaad
- 50gr gemixte zaden
- 1 doosje eieren (6st)
- 50gr gerookte zalm
- Half zuurdesem brood (bewaren in de diepvries)
- 1 appel
- 1/2el bramen / Frambozen (mag uit de diepvries)
- 1pak volle melk (500ml) / (of rijstmelk/havermoutmelk)
kaneelpoeder



FoodChallenge

ONTDEK DE KRACHT VAN VOEDING