

DAG ÉÉN

DAG 1 OF 1 DAG? JIJ BESLIST.



MENUKAART

LIFEHACK NAAR JE BESTE FYSIEK

Met deze speciaal door DAG ÉÉN samengestelde maaltijden kan je in de Food App jouw voedingsplan optimaliseren.

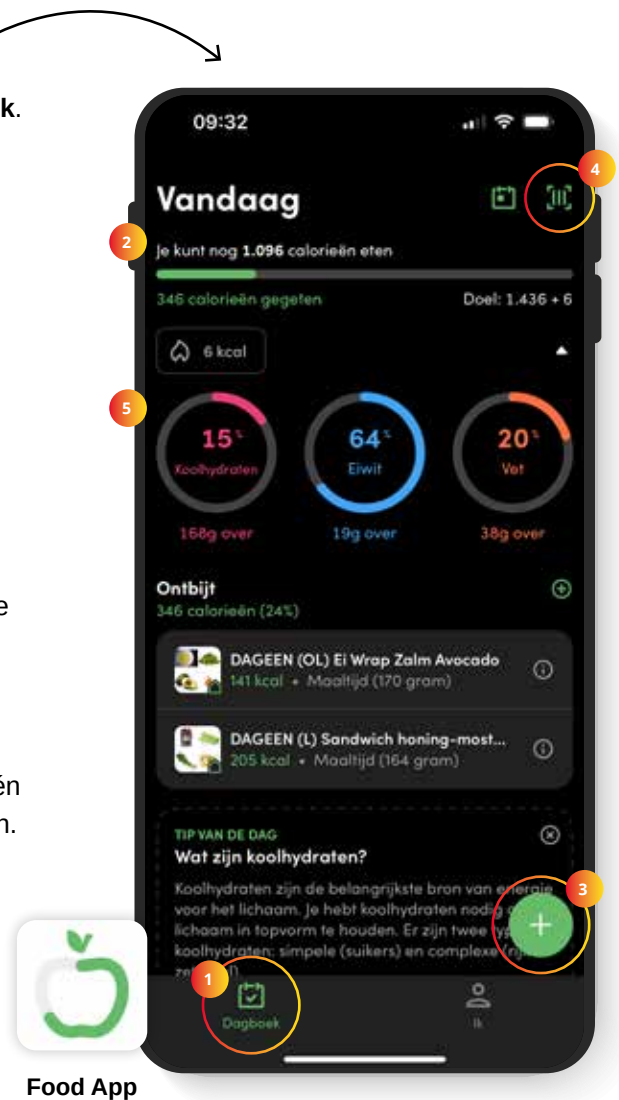
Deze Menukaart is onderdeel van de DAG ÉÉN Pro App en de DAG ÉÉN Lifestyle Gids. In het boek vind je de uitleg van hoe alles werkt en in de App staan de recepten met ingrediënten die je nodig hebt om een DAG ÉÉN gerecht te bereiden.

Deze Menukaart dient alleen als handig overzicht van waar je allemaal uit kan kiezen, als je op een gezonde manier volgens perfecte macroverhouding wilt eten. Hieronder leggen we stap voor stap uit hoe je een maaltijd kan inplannen.

- Stap 1** Open de Food App, je ziet dan meteen jouw **Dagboek**.
- Stap 2** Vul de **groene balk** met maaltijden naar keuze. Hier kun je het aantal calorieën per dag bijhouden.
- Stap 3** Een maaltijd inplannen doe je via de **Groene Plus** rechtsonder of via je desktop onder Voeding. Alle maaltijden beginnen altijd met DAGEEN. Bijvoorbeeld: DAGEEN Phad Thai.
- Stap 4** Of gebruik de **Scanner** rechtsboven. Hiermee scan je producten en de QR-codes achter in de Menukaart. **Wel zo gemakkelijk en snel!**
- Stap 5** Check na invullen of je niet boven je calorieën komt én of de macro cirkels tussen de 90% en 110% uitkomen.

Tip!

Als je een hele dag hebt gemaakt, kan het ook gekopieerd worden naar andere dagen.

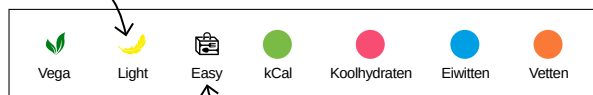


De kleuren van de macro's komen overeen met de App.

EET SMAKELIJK!

De DAG ÉÉN App is onderdeel van de DAG NUL en DAG ÉÉN cursus.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SIGNATURE DISHES

van Ron Blaauw

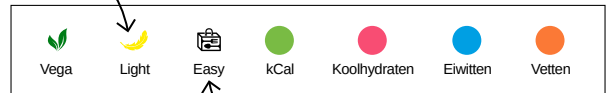
Het Blaauwe Goud	418	33	22	20
Ron's lam	538	41	42	21
Blaauwe tuna tartaar	369	29	48	6
Kabelblaauw	361	16	46	12
Chop chop Ron	424	17	32	21
Ron's chicky (een 'blaauwtje' lopen!)*	554	27	51	26
Spicy Ron pasta	514	49	49	12
Chili con Ron	400	46	26	9
Chili con Ron Light 🍌	302	35	19	7
Poke Blaauw 🍷	528	57	30	18
Poke Blaauw Light 🍌 🍷	295	20	27	10
Ron Blaauw steak tartaar 🍷	541	32	60	18

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.



* Dit gerecht past eigenlijk niet in de formule, maar Ron 'eiste' dat het in de Menukaart moest! Let dus wel op: vreselijk lekker, maar je loopt mogelijk wel een 'blaauwtje' met je resultaat!

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

van Ron Blaauw

WINTERSE MAALTIJDEN

Blaauwse bloemkool kerriesoep met scampi's	127	11	11	4
Ron's pittige butternut pompoensoep met inktvis	284	37	15	10
Herfstige paddenstoelensoep van Ron 🌱	95	13	6	1
Winterse snert van Bert. O nee, van Ron!	525	77	31	6
Blaauwe rodekoolsalade met eendeborst	451	39	25	19
Gastrobar gado gado met pindasaus 🌱	279	22	15	14
Geroosterde spruitjes salade á la R.B.	337	13	30	15
Kabelblauw papilot	342	41	34	3
Ronse Rendang van jackfruit 🌱	463	72	10	14
Chef's Choucroute schotel	447	47	25	15
Ron's Ratatouille 🌱	102	15	6	1

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.



FEESTELIJK 3-GANGENMENU

van Ron Blaauw

VOORGERECHT

Sashimi in groene dressing van Blaauw

258 | 16 | 15 | 14

HOOFDGERECHT

Blaauwe Beef Wellington met friet van schorseneren

450 | 26 | 36 | 8

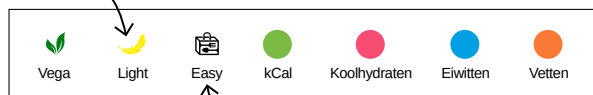
NAGERECHT

Ron's Tarte tatin 🌱

142 | 29 | 36 | 8

Ron Blaauw

Koolhydraatarme gerechten



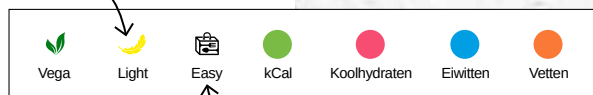
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

ONTBIJT

Aardbei kokos overnight oats 🍓📋	249	39	7	6
Açaí bowl 🍓	306	44	16	6
Airfryer granola 🍓🍌	178	23	5	6
Appel dadel oats 🍓	248	42	6	5
Appel havermout pannenkoek 🍓	354	50	17	9
Appel havermout pannenkoek light 🍓🍌	230	25	12	8
Appel kruimel ontbijtje 🍓	438	65	19	10
Appel kruimel ontbijtje light 🍓🍌	308	36	26	5
Appel kruimel ontbijt uit de oven 🍓	165	24	2	6
Appel overnight oats 🍓📋	357	49	27	5
Appel overnight oats light 🍓🍌📋	242	28	23	4
Appelringen 🍓	308	48	6	8
Appeltaart havermout 🍓	307	54	8	5
Apple pie mugcake 🍓🍌	263	37	15	4
Avocado mango smoothie 🍓📋	301	20	29	10
Avocado mango smoothie vega 🍓📋	258	30	32	10
Babs guilty pleasure 🍓	400	50	37	4
Banana oatmeal pancakes 🍓	394	59	15	9
Banana oatmeal pancakes light 🍓🍌	250	29	12	8
Bananen proteïne poffertjes 🍓	288	31	33	3
Best breakfast	336	30	28	11
Best Breakfast Vegan 🍓	310	58	9	2
Bircher muesli 🍓🍌	356	52	9	8
Cacao havermout 🍓	346	57	12	7
Carrot cake overnight oats 🍓📋	274	49	7	5
Chia pudding met gekarameliseerde peer 🍓	179	16	4	9
Chia pudding 🍓	238	7	22	12
Chocolade crepes 🍓	246	33	16	5
Chocolate lava oats 🍓🍌	323	37	16	12
Chocolate mousse 🍓🍌	333	47	15	7

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



ONTBIJT

Chocolat mug cake 🌱	312	38	17	10
Chocolate pancakes 🌱🍌	265	36	15	5
Chunky monkey overnight oats 🌱📅	417	59	11	14
Chunky monkey smoothie 🌱📅	377	45	21	11
Cinnamon roll overnight oats 🌱📅	379	58	16	6
Coco yoghurt pancakes 🌱	390	48	19	13
Conny's pumpkin pancake 🌱	338	66	20	27
Egg avocado bread 🌱🍌	289	15	19	16
Eiwitrijke ontbijtpannenkoeken met tofu 🌱	496	70	24	10
Ei wrap zalm avocado 🍌	141	1	17	7
French toast 🌱	201	24	11	6
Griekse yoghurt met gekarameliseerde peer 🌱🍌	290	43	26	1
Griekse yoghurt met gebakken appel 🌱🍌	162	16	21	1
Groene smoothie 🌱🍌	167	18	18	11
Havermout bessen amandelen 🌱	343	36	30	9
Havermout-cappuccino 🌱	175	28	6	4
Havermout met banaan en blauwe bessen 🌱	272	49	7	4
Havermout met banaan en blauwe bessen light 🌱🍌	217	38	5	4
Havermout uit de oven 🌱	406	77	11	4
Hfw* gouden ontbijtcake 🌱	333	32	31	8
Hfw* Linzenwafels met hummus, komkommer, munt & mango	200	21	16	5
Hfw* appeltaart ontbijt 🌱	255	37	4	8
Hfw* overnight oats met banaan en chiazaad 🌱	402	70	10	8
Hfw* spirulina bowl 🌱	244	23	24	5
Hfw* warme havermout en appel compote 🌱	295	30	28	6
Homemade pan granola 🌱	327	46	26	3
Isa Hoes Pancake 🌱🍌	438	47	37	10
Jasper's breakfast 🌱🍌	317	39	15	5
Jasper Schmitz Pre Workout light 🍌	285	31	23	7

*HFW: Health for Wealth specifieke lactose- en glutenvrije recepten.

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

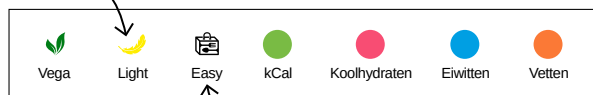


HOMEMADE PAN GRANOLA



WENTELTEEFJES MET BANAAN

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

ONTBIJT

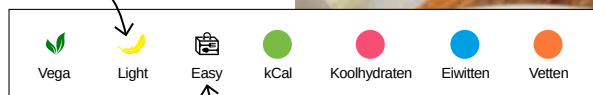
Jasper Schmitz Pre Workout	357	36	33	9
Jolie's pancake 🍌	266	33	8	6
Kickstart 🍌	74	4	15	0
Kokospannenkoekjes met bessencompote 🍌	400	54	9	12
Lara's speculoos cinnamon rolls 🍌🍌	284	40	10	8
Mango chia breakfast	255	29	8	9
Mireille's Favo power pannenkoek 🍌	679	66	20	27
Mugcake rose marie 🍌	345	45	17	10
Olivia van Royen baked pepernoten oats 🍌	384	47	26	10
Olivia van Royen cookie dough overnight oats 🍌	304	32	26	8
Ontbijt smoothie 🍌📋	243	33	21	3
Ontbijt taartje 🍌	193	29	8	5
Ontbijttaartje appel & havermout 🍌	319	43	15	9
Orangefit Cinnamon Roll Smoothiebowl 🍌	656	103	24	14
Orangefit porridge 🍌🍌	357	44	26	7
Orangefit Smoo-piet-bowl 🍌	541	79	30	11
Overnight oats met peertjes 🍌🍌	278	42	10	6
Overnight oats met rozijnen 🍌📋	309	38	23	6
Overnight oats met rozijnen light 🍌🍌📋	257	29	21	5
Pannenkoekjes van zoete aardappel en cacao 🍌	551	40	10	7
PB2 mug cake 🍌	327	39	18	11
Peanut butter oats 🍌	334	50	10	9
Peanut butter overnight oats 🍌📋	326	50	10	9

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Tip!

Als je een hele dag hebt gemaakt, kan het ook gekopieerd worden naar andere dagen.

Koolhydraatarme gerechten



ONTBIJT

Peanut butter overnight oats light 🌱 🍌 📋	277	37	8	10
Piña colada overnight oats 🌱	308	26	29	9
Proteïne pannenkoek 🌱	417	46	36	8
Proteïne pannenkoek light 🌱 🍌	276	28	31	4
Proteïne teefjes 🌱	212	24	14	3
Proteïne wafels 🌱	301	32	25	7
Proteïne wafels light 🌱 🍌	274	20	27	9
Quinoapap met banaan 🌱	408	74	6	7
Reese's oats 🌱	268	41	11	6
Rijstwafels kip avocado	263	35	14	7
Scrambled egg 🌱 🍌	51	3	8	0
Skyr ontbijt 🌱 📋	245	35	20	1
Skyr ontbijt light 🌱 🍌 📋	219	14	34	2
Smoothie bowl 🌱	184	10	16	8
Spinazie banaan smoothie 🌱 📋	254	33	4	10
Strawberry chia 🌱 🍌	286	35	10	9
Sweet avocado bread 🌱	244	20	18	10
Tropische wrap 🌱	233	34	6	7
Vegan Açaí bowl 🌱	195	31	4	5
Vegan bananen-pannenkoek 🌱	177	37	4	1
Vegan chocolade mousse 🌱	468	72	11	12
Vegan ontbijt burrito 🌱	296	29	14	11
Wentelteefjes met banaan 🌱	359	63	16	4
Wrap met appel 🌱	273	41	7	9
Zoete omelet met blauwe bessen 🌱 🍌	220	26	23	2
Zoete tortilla 🌱 🍌	260	21	31	4

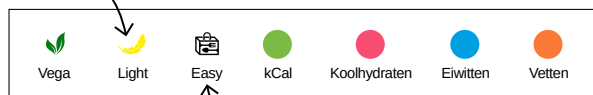
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SMOOTHIE BOWL

SPINAZIE BANAAN SMOOTHIE

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

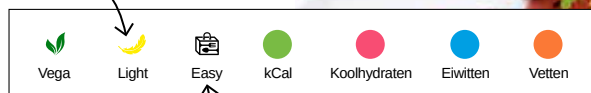
LUNCH

Aardbei omelet wrap 🌱	158	15	18	2
Apple pie flatbread 🌱	192	27	6	5
Aziatische salade zalm & gamba's 🍷	400	18	45	15
Bagel gerookte zalm 🍷	393	51	23	11
Bieten kokos soep 🌱 🍷	150	24	5	2
Bloemkoolsoep 🌱 🍷	140	16	7	5
Broccoli courgette soep 🌱 🍷	106	12	8	2
Brood met eiwit en kipfilet 🍷	143	16	14	2
Brood met eiwit en rosbeef 🍷	133	14	14	1
Broodje gezond kaas 🌱 🍷	204	15	18	8
Broodje kip kerrie salade 🍷	219	31	14	4
Broodje mango salade 🌱 🍷	267	42	9	6
Buddha bowl quinoa 🌱	312	41	14	9
Carpaccio 🍷	307	1	41	14
Carpaccio wrap 🍷	284	22	18	13
Caesar salad spicy sandwich	453	38	40	14
Chinese tomaten soep 🌱 🍷	395	60	28	3
Chunky monkey tosti 🌱	333	44	12	11
Courgettesoep 🍷	106	10	9	3
Eier gember salade sandwich 🍷	169	17	20	2
Eiwitrijke doperwtensoepp 🌱	251	39	16	1
Erwtensoepp 🍷	566	53	40	21
Flatbread caprese	243	21	12	11
Flatbread tosti	199	21	12	6
Flatbread tuna melt	224	20	18	6
Gamba wrap 🍷	268	19	34	5
Gele paprika soep 🌱 🍷	61	7	2	2
Gerookte kip mango salade 🍷	216	18	26	3
Green soup 🌱 🍷	127	11	9	3
Healthy mcwrap	317	36	27	6
Hfw* gevulde puntpaprika's	365	31	36	9

*HFW: Health for Wealth specifieke lactose- en glutenvrije recepten.

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

LUNCH

Hfw* komkommerbootjes met frisse doperwtentapenade	268	19	35	5
Hfw* bloemkool-basilicum soep	238	11	30	7
Hfw* linzenwraps met kipcurry	386	36	41	7
Hfw* Thaise maaltijd currysoep	385	38	36	9
Hfw* Vietnamese springrolls met satesaus	498	54	37	14
Hfw* warme linsensalade met baba ganoush 🌱	333	53	18	3
John de Wolf sandwich	294	32	20	8
Kip-avocado brood 🍷	133	15	7	4
Kip mango wrap 🍷	263	23	11	13
Kip pesto tosti	282	29	21	8
Kip wrap 🍷	353	27	19	18
Kipfilet spinazie wrap 🍷	232	25	18	6
Knolselderijsoep met truffel 🌱 🍷	228	7	7	18
Lieke van Lexmond healthy rolls	92	10	3	3
Maissoep 🌱 🍷	150	16	4	6
Margarita's heldere courgette venkel soep 🌱	288	45	13	4
Mozzarella spinazie tosti 🌱	260	30	16	7
Mushroom sandwich 🌱	167	27	9	1
Mushroom chicken sandwich	222	27	21	2
Oma's paprika prei soep 🌱 🍷	96	6	2	6
Peanut butter banana tosti 🌱	338	53	11	8
Pita falafel 🌱	284	36	9	10
Pittige tosti	295	29	22	9
Pizza wrap	318	33	21	10
Pizza wrap tomaat	229	30	19	3
Pompoen linzen soep 🌱 🍷	178	16	8	8
Pompoensoep 🌱 🍷	161	14	3	10
Quinoa salade 🌱	286	18	9	18
Quinoasalade met rosbief 🍷	269	27	21	8

*HFW: Health for Wealth specifieke lactose- en glutenvrije recepten.

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

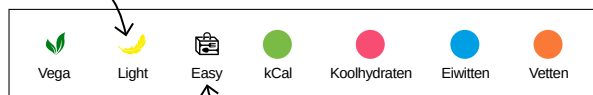


CARPACCIO



COURGETTE SOEP

Koolhydraatarme gerechten



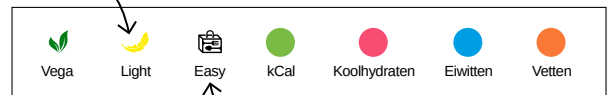
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

LUNCH

Rode Linzensoep 🌱	124	17	8	2
Salade met kip 🍽️	295	15	44	6
Salade met tonijn 🍽️	219	7	39	3
Sandwich honing-mosterd kip 🍽️	205	28	17	2
Sandwich pindakaas & sambal 🌱 🍽️	202	22	8	9
Snelle kipsalade 🍽️	272	15	33	8
Snelle soto	257	19	26	8
Spicy hummus bread 🍽️	237	22	23	5
Sweet flatbread	162	25	5	3
Thaise biefstuk salade met notensaus 🍽️	250	7	32	10
Thaise kippensoep 🍽️	229	11	27	8
Thomas Acda Set Sandwich 🍽️	441	30	37	15
Tom kha kai soep 🍽️	243	18	29	6
Turkse pizza	336	43	25	5
Uitsmijter	242	15	24	9
Vega club sandwich 🌱	387	54	18	11
Vegan Burrito bowl 🌱	274	40	13	4
Vegan Caesar Salade 🌱	117	12	5	4
Vegan Poke bowl 🌱	403	28	14	24
Witlof salade appel & tonijn 🍽️	294	16	33	9
Witte kool salade kip appel 🍽️	197	19	22	2
Wortel gembersoep 🌱 🍽️	134	11	2	8
Wortel kokossoep 🌱 🍽️	180	18	3	9
Wrap bowl met krokante kip	360	44	32	5
Wrap falafel 🌱	233	23	10	10
Wrap rosbief 🍽️	277	19	18	13
Zalm spinazie omelet	127	3	19	4
Zalm taco	339	22	17	19
Zalm wrap 🍽️	224	20	8	11
Zoete aardappelsoep 🌱 🍽️	68	14	1	0

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



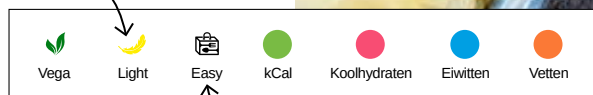
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

Andijvie stampot	446	41	44	10
Aziatische Vegan Roerbak 🌱	207	17	16	7
Babs improvisatie	760	71	63	23
Bavette sandwich	360	23	40	11
Bibimbap	538	53	54	12
Brigitte's kabeljauw	282	20	32	6
Broccoli stampot	370	30	31	12
Broodje biefstuk 🍷	442	36	37	15
Broodje biefstuk light 🍌 🍷	325	31	32	8
Buddha bowl	425	38	26	17
Burrata gnocchi	483	43	43	14
Burrito	402	31	35	13
Burrito bowl 🍷	576	58	44	15
Butter chicken 🍷	510	56	48	10
Butter chicken light 🍌 🍷	382	39	39	7
Cardio carbonara	428	36	37	15
Caribische bowl 🌱 🍷	581	60	52	12
Curry basis voor de vriezer 🌱	145	10	5	8
Curry in een hurry	555	49	58	11
Chili sin carne 🌱 🍷	326	46	16	6
Chocolade Bieten cupcakes 🌱	204	29	1	9
Crispy rice salad	650	68	41	22
Doperwtjes carbonara pasta	699	55	60	25
Durum 🍷	603	73	45	14
Durum light 🍌 🍷	355	30	37	8
Erwtensoup met tempeh 🌱	332	48	20	4
Falafel bowl 🌱 🍷	491	63	19	16
Gamba noodles 🍷	423	53	42	3
Geroosterde groenten & tofu 🌱	162	8	19	8
Gewokte spinazie met hummus en warme druiven	494	46	42	14
Gourmet	378	10	70	5
Gyros bowl 🍷	564	54	65	7
Halve bloemkool fish pizza	393	45	25	12

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

Halve bloemkool meat pizza	382	46	23	11
Hawaii chicken	507	68	45	4
Healthy carbonara	463	38	49	11
Healthy pizza	531	70	27	15
Hfw* eenpanswok met dillesaus	418	43	35	11
Hfw* linzenpasta puttanesca	405	55	22	9
Hfw* noedels met paksoi en crispy garlic	492	60	43	9
Hfw* pompoen hutspot	318	19	34	10
Hfw* Quinoa met geroosterde bloemkool en muntpesto	461	39	40	15
Hfw* Wealth zoete aardappel wedges met tomaten-wijnsaus	522	51	28	15
Hoisin garnalen 🍲	349	40	24	6
Italiaanse pasta 🌱	198	32	7	5
Kip abrikozen tajine	435	48	40	8
Kip aubergine pasta 🍲	488	40	46	14
Kip korma	582	59	50	14
Kip mango	427	48	42	6
Kip tzatziki bowl 🍲	482	42	61	7
Kip yoghurt curry	597	56	58	15
Kleurrijke pasta 🍲	442	46	33	12
Kokos curry garnalen	440	42	38	13
Kokos curry garnalen light 🍌 🍲	335	30	31	10
Koreaanse Kimchi Gebakken rijst 🌱	513	61	22	19
Laura's Preischotel met zoete aardappelpuree 🌱	487	45	46	12
Mac and cheese 🍲	550	42	60	10
Mac and cheese light 🍌 🍲	444	30	53	8
Marokkaanse vega schotel 🌱	387	66	20	3
Meat lasagne 🍲	514	26	39	13
Mexicaanse fiesta salade 🌱	353	38	13	14
Mexicaanse pasta	616	60	40	21
Mirjam Letsch erwtensoep 🌱	332	48	20	4
Nasi goreng 🍲	532	53	53	12
Noodles met kip 🍲	421	53	41	4

*HFW: Health for Wealth specifieke lactose- en glutenvrije recepten.

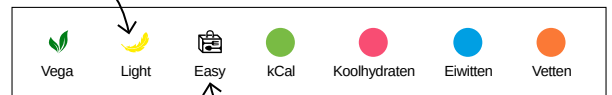


POKEBLAAUW



ZALM NOODLES

Koolhydraatarme gerechten



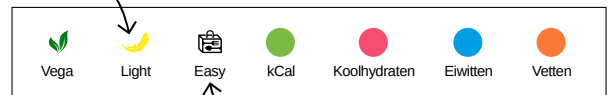
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

Olivia van Royen pannenkoeken 🌱	277	44	17	3
Olivia van Royen pizza 🌱	317	43	19	7
Olivia van Royen salade 🌱	465	48	23	17
Olivia van Royen tikka massala 🌱	454	48	27	15
Oma's erwtensoep 200 ml 🍲	454	40	30	18
Omgekeerde tomatensoep	477	55	38	9
Ossenhaas, boontjes en krieltjes	376	17	54	9
Paddestoelen pasta 🌱	335	45	14	10
Pad thai	592	61	54	13
Pan pasta	479	35	56	11
Parelcouscous met zalm	745	46	69	29
Pasta gamba 🍲	411	46	43	5
Pasta pesto 🍲	469	35	51	13
Pasta Pesto light 🍌 🍲	419	27	44	13
Pasta romige broccolisaus 🍲	470	45	32	14
Peanut chicken noodles	473	16	59	18
Pita kip 🍲	422	44	35	3
Ratatouille met spiterwten pasta 🌱	275	43	18	1
Rendang	546	49	48	15
Romige kokos gamba's	430	42	38	11
Scholfilet, doperwtjes en puree	378	37	44	5
Seitan roerbak met paprika en uien 🌱	244	12	22	10
Shakshuka 🌱	303	36	17	9
Shiitake noodles 🌱	363	52	18	7
Spinazie doperwtjes stampot 🍲	530	43	56	12
Spinazie doperwtjes stampot light 🍌 🍲	406	30	52	7
Spruitjes stampot	511	33	51	17
Sticky tofu 🌱	428	51	23	14
Surinaamse bami 🍲	496	51	58	6
Taco bowl 🍲	564	58	46	15
Taco bowl light 🍌 🍲	464	44	43	9
Taco's	481	25	54	17
Tantanmen ramen	572	44	47	20
Tonijn pasta 🍲	453	30	52	8
Tonijn pasta light 🍌 🍲	376	34	44	5
Tonijn risotto 🍲	481	56	41	9

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

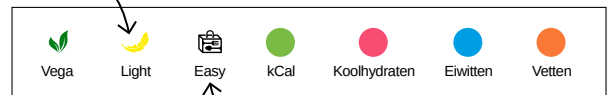
Tonijn burger	455	33	54	11
Tuna lasagne	483	38	41	16
Vega mac and cheese 🌱📦	457	44	36	9
Vega rendang 🌱	396	55	25	7
Vega shoarma 🌱	341	37	26	8
Vegan Chili sin Carne 🌱	406	67	18	5
Vegan bolognese 🌱	261	46	13	2
Vegan Pad Thai 🌱	291	40	15	8
Vegan pasta primavera 🌱	313	53	14	3
Vegan pompoen curry 🌱	302	40	15	9
Vegan roerbak 🌱	257	6	26	13
Vegan Tom Kha Kai soep 🌱	176	10	14	7
Vegan Turkse pizza 🌱	260	28	14	9
Zalm noodles	667	56	58	22
Zoete aardappel hutspot	530	54	53	9
Zoete aardappel hutspot light 🌱📦	413	41	40	8

BIJGERECHTEN

Airfryer courgette 🌱	46	4	8	0
Asperge botersaus 🌱	129	3	1	12
Frisse komkommer salade 🌱	16	2	1	0
Geplette spruitjes 🌱	90	9	6	3
Geroosterde spruitjes cranberry 🌱	102	14	3	2
Healthy knoflooksaus 🌱	74	20	10	1
Perencompote 200 gr 🌱	114	24	0	17
Salade 🌱	51	6	2	1
Sticky aubergine 🌱	100	17	4	0
Watermelon salad 🌱	290	9	4	1

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DESSERTS

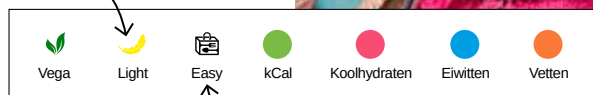
Bananenijs 🌿	174	37	1	2
Bosvruchten sorbet 🌿	209	21	26	2
Eiwit ijsje 🌿	89	4	13	2
Eiwitrijke banaan kokos walnotenijs 🌿	278	40	10	9
Eiwit yoghurt 🌿 📋	156	8	29	1
Feestelijke Berry Cia Pudding Parfait 🌿	214	10	9	12
Healthy bananensplit 🌿	301	49	9	6
Orangefit banana ice cream 🌿	131	21	7	2
Orangefit banaan pindakaas ijs 🌿	136	22	7	4
Proteïne waterijsje 🌿	36	1	7	0
Vegan eiwit ijsjes (6 ijsjes) 🌿	935	130	74	12
Vegan eiwit yoghurt 🌿	152	10	24	2
Whey Drip	274	21	42	2

SHAKES

Basis voor eiwitrijke smoothie 🌿	299	46	21	3
Eiwitrijke banaan kikkererwten smoothie 🌿	480	68	12	15
Eiwitrijke Chai latte 🌿	170	6	26	5
Lieke van Lexmond detox smoothie 🌿	103	14	6	2
Mirjam Letsch advocaat smoothie 🌿	168	31	2	3
Mirjam Letsch peperkoek smoothie 🌿	164	28	2	4
Mirjam Letsch suikervrije glühwein 🌿	247	56	1	1
Perzik-banaan smoothie 🌿	316	43	27	1
Proteïne shake piña colada 🌿	131	12	16	2
Proteïne shake strawberry 🌿	111	7	16	1
Sint smoothie 🌿	223	15	25	6
Snickers shake 🌿	165	6	19	7
Vegan eiwit shake 🌿 📋	92	3	19	1
Vegan eiwit shake met fruit 🌿	117	13	16	1

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SNACKS

Aardbeien 100 gram 🍓 📋	29	5	1	0
Appel chips 🍏	104	21	1	1
Appel met kip kerrie salade 🍏 📋	219	31	14	4
Airfryer druiven 🍇	111	23	2	1
Airfryer peer 🍏	136	25	4	2
Appel pindakaas yoghurt dip 🍏 📋	285	37	12	8
Augurk rolletje 🥒 📋	27	2	3	1
Bananenbrood 90 gram 🍌 📋	194	16	6	11
Beschuit aardbeien spread 🍓	86	10	6	2
Bevroren druiven stick 🍇	17	3	0	0
Blueberry rijstwafel 🍇	111	18	2	3
Caprese spiesjes 🍅 🍌 📋	73	3	6	4
Cheescake 🧀	148	20	13	1
Chocolade-bieten-cupcakes 🍫 🍷	204	29	1	9
Coco cappuccino 🍵	26	3	1	1
Cracker appel pindakaas 🍏 📋	110	14	3	4
Cracker met geitenkaas en peer 🍏	142	21	3	4
Crispy edamame 🍱	79	8	11	5
Eiwit ijsje 🍦	89	4	13	2
Eiwitrijke kokos-frambozen ijsrepen 🍓	97	2	9	6
Fluff 🍹	169	10	25	2
Frambozen snack 🍷	71	13	4	0
Frozen blueberries 🍇	87	14	5	0
Garnalen cocktail snack 🍤 📋	119	5	20	2
Gebakken banaan 🍌	175	43	0	0
Gebakken banaan snack 🍌	146	25	4	3
Gegrilde watermeloen 🍉	97	22	2	0
Geroosterde edamame 🍱	70	5	6	2
Gezonde pepernoten 50 gram 🍪	248	18	4	17

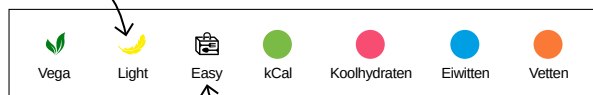
Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.



HUMMUS SNACK

BANANENBROOD

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

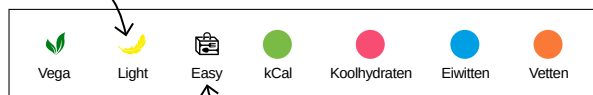
SNACKS

Havermout banaan koekjes 🌱📋	168	36	3	1
Healty bananensplit 🌱	301	49	9	6
Healthy cookie dough 🌱	164	16	11	6
Healthy eiersalade 🌱	194	5	16	12
Healthy kip samba salade	102	4	17	2
Healthy krab salade	189	9	24	7
Healthy tonijn salade	101	2	20	1
Heleen van Royen frappuccino 🌱	94	5	14	2
Hfw* Energieballen 🌱	62	7	2	3
Hfw* Kikkererwten nootjes 🌱	70	7	4	2
Hummus crackers 🌱	128	7	7	8
Hummus snack 🌱📋	84	5	2	6
Hüttenkäse kaneel 150 gram 🌱🍌📋	134	3	17	6
Kalkoen mango rolls 📋	130	19	9	1
Kaneel popcorn 🌱	78	15	2	1
Kes Dadel Snicker Snack 🌱	53	3	2	3
Knapperige kikkererwten 🌱	434	62	28	8
Knapperige, kruidenige uienringen (airfyer) 🌱	194	37	7	2
Konjac noodles	346	26	14	19
Konjac rice	157	3	14	8
Krokante kip	248	26	28	3
Meloen met kip 📋	65	7	6	1
Olivia van Royen cheesecake 🌱	154	17	16	7
Olivia van Royen pepernoten kwarktaart 🌱	173	27	8	4
Orangefit pumpkin spice latte 🌱	226	30	17	4
Orangefit scone 🌱	139	18	6	4
Orangefit slushie 🌱	63	3	6	0
Paprika popcorn 🌱	83	15	3	1
Patrick 4 uurtje	183	11	18	5
PB2 fruit dip 🌱	175	26	17	1

*HFW: Health for Wealth specifieke lactose- en glutenvrije recepten.

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

SNACKS

Protein chai latte 🌱	151	17	15	3
Protein latte 🌱	108	8	11	4
Rijstwafel kip avocado	99	7	4	6
Sashimi wasabi crunch	198	13	16	8
Saté salade	202	7	22	9
Sinaasappel met kaneel 120 gram 🌱 🍷	61	9	1	1
Speculaascake 🌱 🍷	305	9	9	26
Spoem 🌱	38	6	0	0
Strawberry hüttenkäse 🌱 🍌 🍷	92	6	9	3
Sweet chili garnalen snack	139	9	20	2
Sweet wrap 🌱	241	32	7	10
Tonijn bootjes	69	1	13	1
Tzatziki komkommer kip snack	147	12	20	2
Vegan Haverballetjes 🌱	134	14	5	7
Warme appel met kaneel 🌱	88	18	0	0
Yoghurt tussendoortje 🌱 🍷	149	20	6	4

Voor leden is er een speciale versie van de menukaart met makkelijk in te scannen QR-codes. Je vindt deze op de Member pagina.

“
DIT IS
GEEN DIEET,
MAAR EEN
LIFESTYLE!”



GET IN ~~TOUCH~~
shape

