

DAG ÉÉN

DAG 1 OF 1 DAG? JIJ BESLIST.



SPECIALE
EDITIE
MET QR-
CODES!

MENUKAART

LIFEHACK NAAR JE BESTE FYSIEK

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

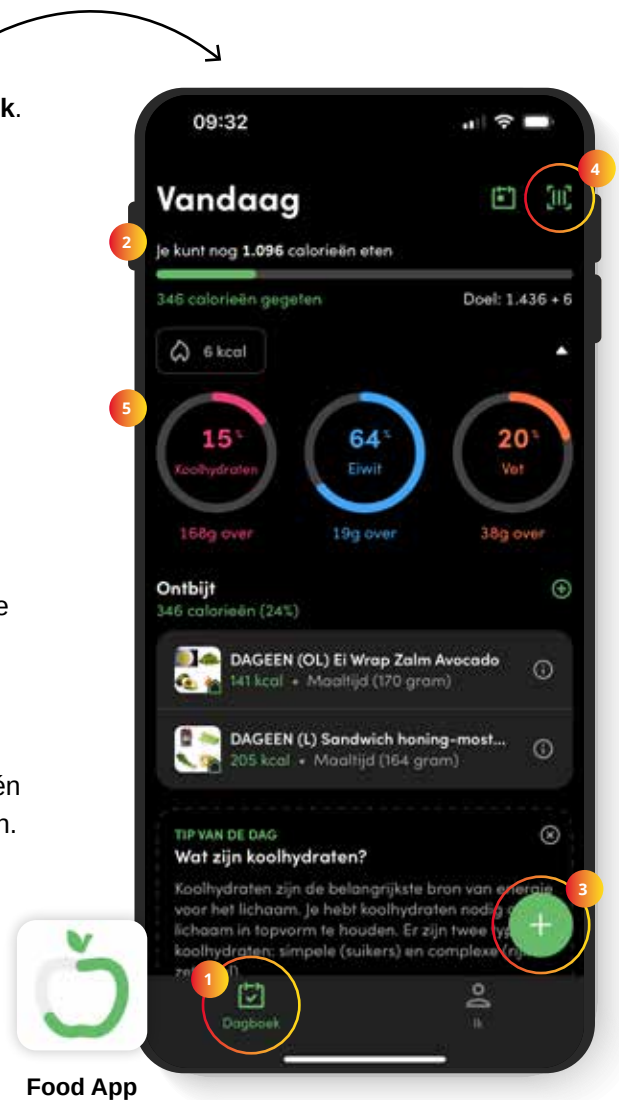
Deze Menukaart is onderdeel van de DAG ÉÉN Pro App en de DAG ÉÉN Lifestyle Gids. In het boek vind je de uitleg van hoe alles werkt en in de App staan de recepten met ingrediënten die je nodig hebt om een DAG ÉÉN gerecht te bereiden.

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.

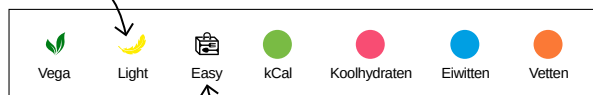


De kleuren van de macro's komen overeen met de App.

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

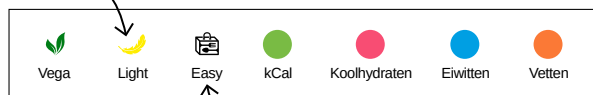
Het Blaauwe Goud	418	33	22	20
Ron's lam	538	41	42	21
Blaauwe tuna tartaar	369	29	48	6
Kabelblaauw	361	16	46	12
Chop chop Ron	424	17	32	21
Ron's chicky (een 'blaauwtje' lopen!)*	554	27	51	26
Spicy Ron pasta	514	49	49	12
Chili con Ron	400	46	26	9
Chili con Ron Light 🍌	302	35	19	7
Poke Blaauw 🍷	528	57	30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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!



* 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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!



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

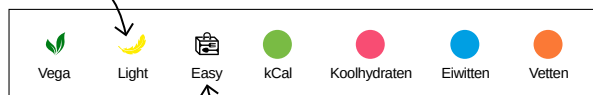
NAGERECHT

Ron's Tarte tatin 🌱

142 | 29 | 36 | 8

Ron Blaauw

Koolhydraatarme gerechten



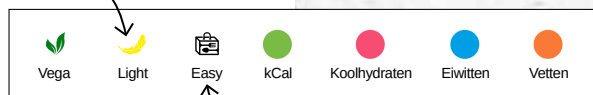
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

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.

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

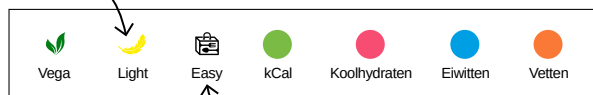


HOMEMADE PAN GRANOLA



WENTELTEEFJES MET BANAAN

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

ONTBIJT

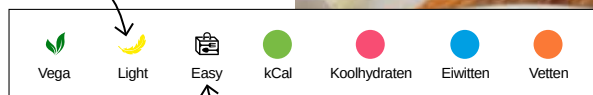
Jasper Schmitz Pre Workout	357	36	33	9
Jolie's pancake 🍌	266	33	8	6
Kickstart 🍌	74	4	15	0
Kokospannenkoekjes met bessencompote 🍌	400	54	9	12
Lara's speculoos cinnamon rolls 🍌🍌	284	40	10	8
Mango chia breakfast	255	29	8	9
Mireille's Favo power pannenkoek 🍌	679	66	20	27
Mugcake rose marie 🍌	345	45	17	10
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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

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



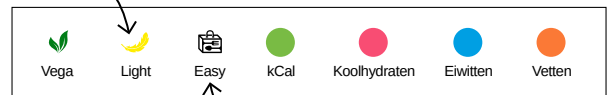
SMOOTHIE BOWL



SPINAZIE BANAAN SMOOTHIE

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

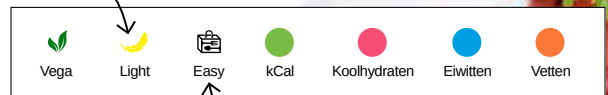
LUNCH

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.

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

LUNCH

Hfw* komkommerbootjes met frisse doperwten tapenade	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.

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

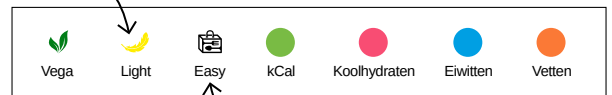


CARPACCIO



COURGETTE SOEP

Koolhydraatarme gerechten



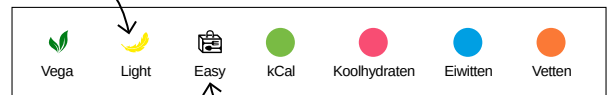
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

Koolhydraatarme gerechten



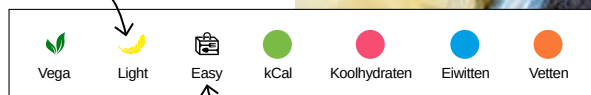
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

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.

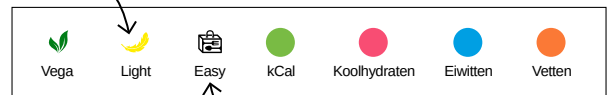


POKEBLAAUW



ZALM NOODLES

Koolhydraatarme gerechten



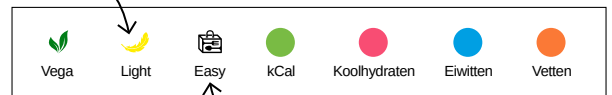
Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DINER

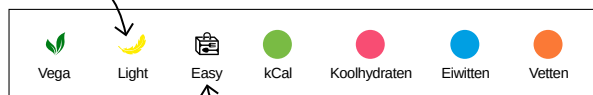
Tonijn burger	455	33	54	11
Tuna lasagne	483	38	41	16
Vega mac and cheese 🍽️	457	44	36	9
Vega rendang 🌿	396	55	25	7
Vega shoarma 🌿	341	37	26	8
Vegan Chili sin Carne 🌿	406	67	18	5
Vegan bolognese 🌿	261	46	13	2
Vegan Pad Thai 🌿	291	40	15	8
Vegan pasta primavera 🌿	313	53	14	3
Vegan pompoen curry 🌿	302	40	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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

DESSERTS

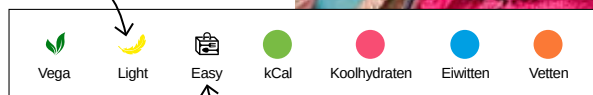
Bananenijs 🌱	174	37	1	2
Bosvruchten sorbet 🌱	209	21	26	2
Eiwit ijsje 🌱	89	4	13	2
Eiwitrijke banaan kokos walnotenijs 🌱	278	40	10	9
Eiwit yoghurt 🌱 📦	156	8	29	1
Feestelijke Berry Cia Pudding Parfait 🌱	214	10	9	12
Healthy bananensplit 🌱	301	49	9	6
Orangetit banana ice cream 🌱	131	21	7	2
Orangetit banaan 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
Snicker shake 🌱	165	6	19	7
Vegan eiwit shake 🌱 📦	92	3	19	1
Vegan eiwit shake met fruit 🌱	117	13	16	1

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

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

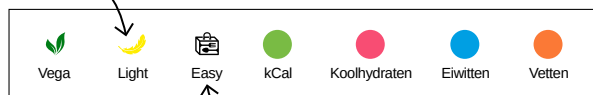
Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!



HUMMUS SNACK

BANANENBROOD

Koolhydraatarme gerechten



Gerechten die je makkelijk mee kan nemen onderweg

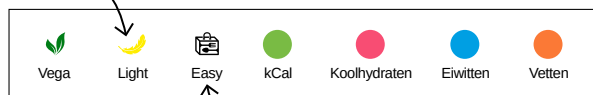
SNACKS

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.

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

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
Spoorn 🌱	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

Bij DAG TWEE krijg je een gedrukte versie van deze menukaart!

“
DIT IS
GEEN DIEET,
MAAR EEN
LIFESTYLE!

TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE RON BLAAUW RECEPTEN

signature dishes

Het Blauwe Goud



Ron's lam



Blaauwe tuna tartaar



Kabelblauw



Chop chop Ron



Ron's chicky
(een blaauwtje lopen!)



Spicy
Ron pasta



Chili
con Ron



Chili
con Ron Light



Poke
Blaauw



Poke
Blaauw Light



Ron's
steak tartaar



winterse maaltijden

Blaauwe
bloemkool
kerriesoep
met scampi's



Ron's pittige
butternut
pompoeensoep
met inktvis



Herfstig
paddenstoelen
van Ron



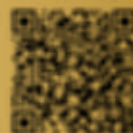
Winterse snert
van Ron! O nee,
van Ron!



Blaauwe
rodekoolsalade
met eendeborst



Gastrobar
gado gado
met pindasaus



Geroosterde
spruitjes salade
à la R.B.



Kabelblauw
papil



Ron's
tatahouille



Ronse Rendang
van jackfruit



Chef's Choucroute
schotel



Feestelijk 3-gangenmenu

Sashimi
in groene dressing
van Blaauw



Blaauwe
Beef Wellington
met friet van
schorseneren



Ron's
Tarte tatin



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE ONTBIJT RECEPTEN

Aardbei kokos
overnight oats



Açaí bowl



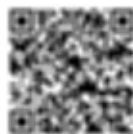
Airfryer
granola



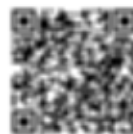
Appel
dadel oats



Appel
havermout
pannenkoek



Appel
havermout
pannenkoek light



Appel kruimel
ontbijtje



Appel kruimel
ontbijtje light



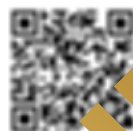
Appel kruimel
ontbijt uit de oven



Appel
overnight oats



Appel
overnight oats light



Appelringen



Appeltaart
havermout



Apple pie
mugcake



Avocado
mango smoothie



Avocado
mango smoothie
vega



Banana
muesli



Banana
oatmeal pancakes



Banana
oatmeal pancakes
light



Bananen
proteïne poffertjes



Best
breakfast



Best
breakfast



Bircher
muesli



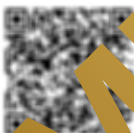
Cacao
havermout



Carrot cake
overnight oats



Chia pudding met
gekarameliseerde
peer



Chia pudding



Chocolade
crepes



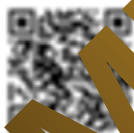
Chocolade
lava oats



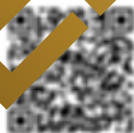
Chocolade
mousse



Chocolat
mug cake



Chocolade
pancakes



Chunky monkey
overnight oats



Chunky monkey
smoothie



Cinnamon roll
overnight oats



Coco
yoghurt pancakes



Conny's
pumpkin
pancakes



Egg
avocado bread



Eiwitrijke ontbijt-
pannenkoeken
met tofu



Ei wrap
zalm avocado



French
toast



Griekse yoghurt met
gekarameliseerde
peer



Griekse yoghurt
met gebakken
appel



Groene
smoothie



Havermout bessen
amandelen



Havermout-
cappuccino



Havermout
met banaan en
blauwe bessen



Havermout met
banaan en blauwe
bessen light



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE ONTBIJT RECEPTEN

Havermout uit de oven	Hfw* gouden ontbijtcake	Hfw* Linzenwafels met hummus, komkommer, munt & mango	Hfw* appeltaart ontbijt	Hfw* overnight oats met banaan en chiazaad	Hfw* spirulina bowl
Hfw* warme havermout en appel compote	Homemade pan granola	Isa Hoes Pancake	Jasper's breakfast	Jasper Schmitz Pre Workout Light	Jasper Schmitz Pre Workout
Jolie's pancake	Kickstart	Kokos-pannenkoekjes met bessencompote	Lara's speculoos cinnamon rolls	chic breakfast	Mireille's Favo power pannenkoek
Mugcake rose marie	Olivia van Royen baked pepernoten oats	Olivia van Royen cookie dough overnight oats	Ontbijt smoothie	Ontbijt taartje	Ontbijttaartje appel & havermout
Orangefit Cinnamon Roll Smoothiebowl	Orangefit porridge	Orangefit smoothie	Overnight oats met peertjes	Overnight oats met rozijnen	Overnight oats met rozijnen light
Pannenkoekjes van zoete aardappel en cacao	Proteïne mugcake	Peanut butter oats	Peanut butter overnight oats	Peanut butter overnight oats light	Piña colada overnight oats
Proteïne pannenkoek	Proteïne pannenkoek light	Proteïne teefjes	Proteïne wafels	Proteïne wafels light	Quinoapap met banaan
Reese's oats	Rijstwafels kip avocado	Scrambled egg	Skyr ontbijt	Skyr ontbijt light	Smoothie bowl

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

TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE ONTBIJT RECEPTEN

Spinazie
banaan smoothie



Strawberry
chia



Sweet
avocado bread



Vegan Açai bowl



Tantanmen ramen



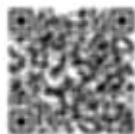
Tropische
wrap



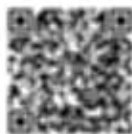
Wentelteefjes
met banaan



Vegan bananen-
pannenkoek



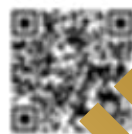
Vegan chocolade
mousse



Vegan ontbijt
burrito



Wrap
met appel



Zoete omelet
met blauwe bessen



Zoete
tortilla



MEMBERS ONLY

TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE LUNCH RECEPTEN

Aardbei omelet wrap



Apple pie flatbread



Aziatische salade zalm & gamba's



Bagel geroekte zalm



Bieten kokos soep



Bloemkoolsoep



Broccoli courgette soep



Brood met eiwit en kipfilet



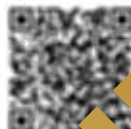
Brood met eiwit en rosbeef



Broodje gezond kaas



Broodje kip kerrie salade



Broodje mango salade



Broodje mango salade



Buddha bowl quinoa



Carpaccio



Carpaccio wrap



Chinese tomaten soep



Chinese tomaten soep



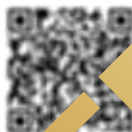
Chunky monkey tosti



Courgettesoep



Eier gember salade sandwich



Eiwitrijke healthy rolls



Erwtensoepp



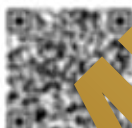
Flatbread caprese



Flatbread tosti



Flatbread tuna melt



Gele paprika soep



Geroekte kip mango salade



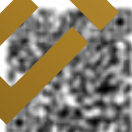
Green soup



Healthy mcwrap



Hfw* geve punt paprika's



Hfw* komkommer-boortjes met frisse doperwten tapenade



Hfw* bloemkool-basilicum soep



Hfw* linzenwraps met kipcurry



Hfw* Thaise maaltijd currysoep



Hfw* the spring rolls met sates



Hfw* warme linsensalade met baba ganoush



John de Wolf sandwich



Kip-avocado brood



Kip mango wrap



Kip pesto tosti



Kip wrap



Kipfilet spinazie wrap



Knolselderijsoep met truffel



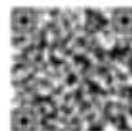
Lieke van Lexmond healthy rolls



Maissoep



Margarita's heldere courgette venkel soep



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE LUNCH RECEPTEN

Mozzarella
spinazie tosti



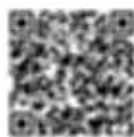
Mushroom
sandwich



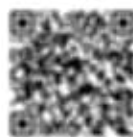
Mushroom
chicken sandwich



Oma's
paprika prei soep



Peanut butter
banana tosti



Pita falafel



Pittige tosti



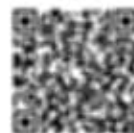
Pizza
wrap



Pizza
wrap tomaat



Pompoen
linzen soep



Pompoensoep



Salade
met kip



Salade
met tonijn



Sandwich honing-
mosterd kip



Quinoa
salade



Quinoasalade
met rosbief



Quinoasalade
met kip



Sandwich
pindakaas &
sambal



Snelle
kipsalade



Snelle
soto



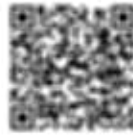
Spicy
hummus bread



Sweet
paprika soep



Thaise
biefstuk salade
met notensaus



Thaise
kippensoep



Thomas Acda
Set Sandwich



Tom kha kai
soep



Uitsmijter



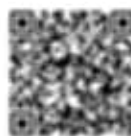
Uitsmijter



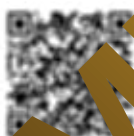
Vega
club sandwich



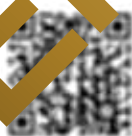
Vegan Burrito
bowl



Vegan Caesar
Salade



Vegan Caesar
Salade



Witlof salade
appel & tonijn



Witte kool
salade kip appel



Wortel
gembersoep



Wortel
kokossoep



Wrap bowl
met krokante kip



Wrap
falafel



Wrap
rosbief



Zalm
spinazie omelet



Zalm
taco



Zalm
wrap



Zoete
aardappelsoep



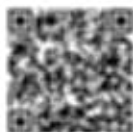
TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE DINER RECEPTEN

Andijvie stampot



Aziatische vegan roerbak



Babs improvisatie



Bavette sandwich



Bibimbap



Brigitte's Kabeljauw



Broccoli stampot



Broodje biefstuk



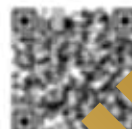
Broodje biefstuk light



Buddha bowl



Burrata gnocchi



Burrata



Burrito bowl



Butter chicken



Butter chicken light



Cardio carbonara



Carbonara



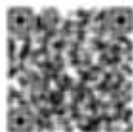
Curry basis voor de vriezer



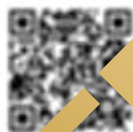
Curry in een hurry



Chili sin carne



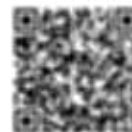
Chocolade bieten cupcakes



Comvita smoothie



Doperwtjes carbonara pasta



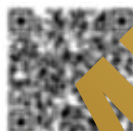
Durum



Durum light



Erwtensoep met tempeh



Fish bowl



Gamba noodles



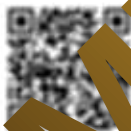
Halve bloemkool meat pizza



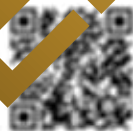
Gewokte spinazie met hummus en warme druiven



Gourmet



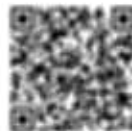
Groene bonen



Halve bloemkool fish pizza



Geroosterde groenten & tofu



Hawaii chicken



Healthy carbonara



Healthy pizza



Hfw* eenpanswok met dillesaus



Hfw* linzenpasta puttanesca



Hfw* noedels met paksoi en crispy garlic



Hfw* pompoen hutspot



Hfw* Quinoa met geroosterde bloemkool en muntpesto



Hfw* Wealth zoete aardappel wedges met tomaten-wijnsaus



Hoisin garnalen



Italiaanse pasta



Kip abrikozen tajine



Kip aubergine pasta



Kip korma



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE DINER RECEPTEN

Kip
mango



Kip
tzatziki bowl



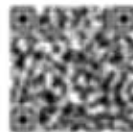
Kip
yoghurt curry



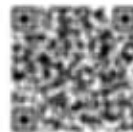
Kleurrijke
pasta



Kokos
curry garnalen



Kokos curry
garnalen light



Koreaanse Kimchi
gebakken rijst



Laura's preischotel
met zoete
aardapelpuree



Mac and
cheese



Mac and
cheese light



Marokkaanse
vega schotel



Vegetarische
lasagne



Mexicaanse
fiesta salade



Mexicaanse
pasta



Mirjam Letsch
erwtensoup



Nasi
goreng



Pasta met
kip



Olivia van Royen
pannenkoeken



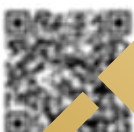
Olivia van Royen
pizza



Olivia van Royen
salade



Olivia van Royen
tikka massala



Omgekeerde
tomatensoep



Omgekeerde
tomatensoep



Ossenhaas,
boontjes en
krieltjes



Paddestoelen
pasta



Pad
thai



Pasta met
kip



Parelcouscous
met zalm



Pasta
gamba



Pasta
pesto



Pasta
Pesto light



Pasta met
broccoli saus



Peanut
chicken noodles



Pita
kip



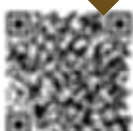
Ratatouille met
spierwtten pasta



Rendang



Rendang
kokos garnalen



Schollefilet,
doperwtjes
en puree



Seitan roerbak met
paprika en uien



Shakshuka



Shiitake
noodles



Spinazie
doperwtjes
stampot



Spinazie
doperwtjes
stampot light



Spruitjes
stampot



Sticky
tofu



Surinaamse
bami



Taco
bowl



Taco
bowl light



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE DINER RECEPTEN

Taco's



Tantanmen ramen



Tonijn pasta



Tonijn pasta light



Tonijn risotto



Tonijn burger



Tuna lasagne



Vega mac and cheese



Vega rendang



Vega shoarma



Vegan chili sin carne



Vegan bolognese



Vegan Pad Thai



Vegan pasta primavera



Vegan pompoen curry



Vegan roerbak



Vegan kha-soep



Vegan turkse pizza



Zalm noodles



Zoete aardappel hutspot



Zoete aardappel hutspot light



TIP: Als Member kun je QR-code scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE BIJGERECHTEN RECEPTEN

Protein



Airfryer courgette



Asperge botersaus



Frisse komkommer salade



Geplette spruitjes



Geroosterde spruitjes cranberry



Healthy knoflooksaus



Perencompote



Salade



Sticky aubergine



Watermelon salad



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE DESSERTS RECEPTEN

Bananenijs



Bosvruchten sorbet



Eiwit ijsje



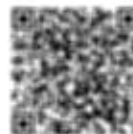
Eiwit yoghurt



Eiwitrijke banaan kokos walnotenijs



Feestelijke berry chia pudding parfait



Healthy bananensplit



Orangefit banana ice cream



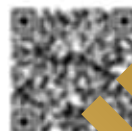
Orangefit banaan pindakaas ijs



Proteïne waterijsje



Vegan eiwit ijsjes



Vegan eiwit yoghurt



Whey Drip



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE SHAKES RECEPTEN

Basis voor eiwitrijke smoothie



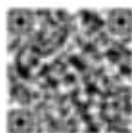
Eiwitrijke banaan kikkererwt smoothie



Eiwitrijke Chai latte



Lieke van Lexmond detox smoothie



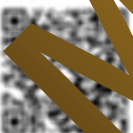
Mirjam Letsch advocaat smoothie



Mirjam Letsch peperkoek smoothie



Mirjam Letsch suikervrij glühwein



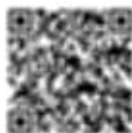
Perzische banaan smoothie



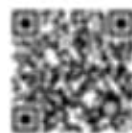
Proteïne shake piña colada



Proteïne shake strawberry



Snickers shake



Vegan eiwit shake



Vegan eiwit shake met fruit



Sint smoothie



TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE SNACKS RECEPTEN

Appel met
kip kerrie salade



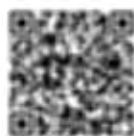
Appel
chips



Airfryer
druiven



Airfryer
peer



Appel pindakaas
yoghurt dip



Augurk
rolletje



Bananenbrood



Beschuit
aardbeien spread



Bevroren
druiven stick



Blueberry
rijstwafel



Caprese
spiesjes



Choc cake



Chocolade bieten
cupcakes



Coco
cappucinno



Cracker
appel pindakaas



Cracker
met geitenkaas
en peer



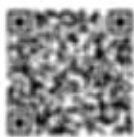
Een
name



Eiwit
ijsje



Eiwitrijke kokos-
frambozen ijsrepen



Fluff



Frambozen
snack



Frozen
nootjes



Garnalen
cocktail snack



Gebakken
banaan



Gebakken
banaan snack



Gegrilde
watermeloen



Gegrilde
edamame



Gezonde
pepernoten



Havermout
banaan koekjes



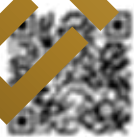
Healty
bananensplit



Healthy
cookie dough



Healthy
eiersalade



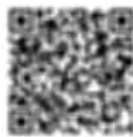
Healthy
kip samba salade



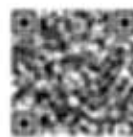
Healthy
krab salade



Healthy
tonijn salade



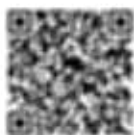
Heleen van Royen
frappuccino



Hfw* Energi
ballen



Hfw* Kikkererwten
nootjes



Hummus
crackers



Hummus
snack



Hüttenkäse
kaneel



Kalkoen
mango rolls



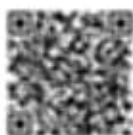
Kaneel
popcorn



Kes Dadel Snicker
snack



Knapperige
kikkererwten



Konjac noodles



Konjac rice



Krokante
kip



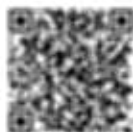
TIP: Als Member kun je QR-codes scannen of aanklikken!

HIER VIND JE DE SNACKS RECEPTEN

Meloen
met kip



Olivia van Royen
cheesecake



Olivia van Royen
pepernoten
kwarktaart



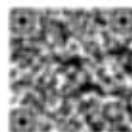
Orangefit
pumpkin spice latte



Orangefit
scone



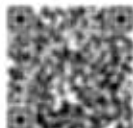
Orangefit
slushie



Paprika
popcorn



Patrick
4 uurtjes



PB2
fruit dip



Protein
chai latte



Protein
latte



Rietwafel
kip avocado



Sashimi
wasabi crunch



Saté
salade



Speculaascake



Spoorn



hummus



Sweet chili
garnalen snack



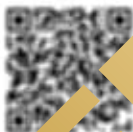
Sweet
wrap



Tonijn bootjes



Tzatziki
komkommer
kip snack



Vegan
snack



Warme appel
met kaneel



Yoghurt
tussendoortje



MEMBERS ONLY



GET IN ~~TOUCH~~
shape

