

KETONO

Schema

Week 4

Je vindt alle recepten terug in het KETONO Receptenboek.

Ma

- O Ontbijt 1 _____
- L Pittige Scampisalade, Avocado (p48)
- D Koolrolletje, Gehakt, Tomatensaus (p49)

Ontbijtopties

1. 30 gram OKONO Granola met volle Griekse yoghurt, ongezoet _____
2. OKONO ketomix brood met chocolade of kokosspread _____

Tussendoortje

Een handje noten (30 gram: amandelen, pekannoten of walnoten) OF een OKONO Ketobar. Neem maximum 2 tussendoortjes per dag.

Do

- O Ontbijt 2 _____
- L Bloemkoolrijst, Spinazie en Feta (p55)
- D Gegrilde Kip, Citroen, Rozemarijn (p56)

Vr

- O Ontbijt 1 _____
- L Zalm met Avocado Salsa (p57) _____
- D Kippenbouten, Harissa en Citroen (p58)