



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



KAASSCHOTEL



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten:

KAZEN

- mini-mozarella bolletjes
- geitenkaas in verschillende varianten
- verse kazen: Madame Loik light, Philadelphia light, Boursin Light, ...
- smeerkaas : Milner, Zilverkuipje, Maredsous light met ham, ...
- halfzachte kazen bv. Camambert Light, Brie Light, ...
- harde kazen: bv. 20+ en 30+ harde kazen bv. Oudendijk Light, Gouda Light, Babybel zwart (= eiwitrijk en vetarm), ...

FRUIT

- druiven (witte en rode), vijgen, dadels, aardbeien, ...

NOTEN

- walnoten, macadamianoten, pecannoten, ...



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BROOD

- donkere broodsoorten bv. volkorenbrood, meergranenbrood, speltbrood, ...

Tips:

- Kies 100 g per persoon als het om een dessert gaat en 200 g kaas per persoon als het om een hoofdmaaltijd gaat.
- En genieten maar!