

MESOLOGIE

							Bij aantal b.v. 3 broodjes = 3, 2 eetlepels rijst = 2el td = tussendoor		
Ontbijt	td	Lunch	td	Diner	td	Tijd:	Tijd:	Specificaties:	Anders / bijzonderheden:
Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Tijd:	Tijd:		
Water									
Koffie								<input type="checkbox"/> met suiker <input type="checkbox"/> met melk	
Thee								<input type="checkbox"/> met suiker <input type="checkbox"/> met melk <input type="checkbox"/> zwarte thee <input type="checkbox"/> kruidenthee	
Zuivel								<input type="checkbox"/> melk <input type="checkbox"/> karnemelk <input type="checkbox"/> optimal <input type="checkbox"/> chocomel <input type="checkbox"/> yogidrink	
Vruchtensap								<input type="checkbox"/> vers <input type="checkbox"/> pak <input type="checkbox"/> smoothie	
Frisdrank								<input type="checkbox"/> cola <input type="checkbox"/> sinas <input type="checkbox"/> spa	
Alcoholisch								<input type="checkbox"/> wijn <input type="checkbox"/> bier <input type="checkbox"/> anders	
Anders									
Brood								<input type="checkbox"/> bruin <input type="checkbox"/> volkoren <input type="checkbox"/> wit <input type="checkbox"/> crackers	
Broodbesmering								<input type="checkbox"/> halvarine <input type="checkbox"/> margarine <input type="checkbox"/> roomboter	
Broodbeleg								<input type="checkbox"/> vleeswaren <input type="checkbox"/> kaas <input type="checkbox"/> zoet <input type="checkbox"/> ei	
Ontbijtgranen								<input type="checkbox"/> muesli <input type="checkbox"/> cruesli	
Zuivelontbijt								<input type="checkbox"/> pap <input type="checkbox"/> drinkontbijt <input type="checkbox"/> kwark <input type="checkbox"/> biogarde	
Fruit								<input type="checkbox"/> vers <input type="checkbox"/> diepvries <input type="checkbox"/> blik <input type="checkbox"/> moes	
Aardappelen								<input type="checkbox"/> puree <input type="checkbox"/> gekookt <input type="checkbox"/> gebakken <input type="checkbox"/> gefrituurd	
Granen								<input type="checkbox"/> rijst <input type="checkbox"/> pasta	
Groente								<input type="checkbox"/> vers <input type="checkbox"/> diepvries <input type="checkbox"/> pot <input type="checkbox"/> blik	
Vlees/gevogelte								<input type="checkbox"/> kip/kalkoen <input type="checkbox"/> rund <input type="checkbox"/> varken <input type="checkbox"/> wild	
Vis								<input type="checkbox"/> witte vis <input type="checkbox"/> vette vis <input type="checkbox"/> gefrituurd <input type="checkbox"/> gerookt	
Vegetarisch								<input type="checkbox"/> soja (tofu, tempeh) <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> quorn	
Snacks								<input type="checkbox"/> bitterballen <input type="checkbox"/> frikandel <input type="checkbox"/> kroket <input type="checkbox"/> burger	
Bereidingsvet								<input type="checkbox"/> vloeibare boter <input type="checkbox"/> roomboter <input type="checkbox"/> halvarine/margarine <input type="checkbox"/> olie:	
Saus/jus								<input type="checkbox"/> zelfgemaakt <input type="checkbox"/> pakje <input type="checkbox"/> pot	
Soep								<input type="checkbox"/> vers <input type="checkbox"/> zakje <input type="checkbox"/> cup a soup <input type="checkbox"/> blik	
Toetje								<input type="checkbox"/> vla <input type="checkbox"/> (vruchten)yoghurt <input type="checkbox"/> biogarde <input type="checkbox"/> fruit	
Hapjes								<input type="checkbox"/> chips <input type="checkbox"/> borrelnootjes <input type="checkbox"/> toastjes <input type="checkbox"/> zoutjes	
Noten/zaden									
Koek								<input type="checkbox"/> ontbijtkoek <input type="checkbox"/> sultana/liga <input type="checkbox"/> koffiekoekje	
Zoetigheid								<input type="checkbox"/> snoep <input type="checkbox"/> chocola <input type="checkbox"/> drop	
Gebbruikelijke bereidingswijze								<input type="checkbox"/> koken <input type="checkbox"/> bakken <input type="checkbox"/> wokken <input type="checkbox"/> stomen <input type="checkbox"/> magnetron <input type="checkbox"/> frituren	

DRANK

LEVENSMIDDELEN