



## Recept/dagindeling Stap 4

**Ochtend:**

1x halfvolle yoghurt 150 ml met 4 eetlepels fruit & fiber

**Tussendoor:**

1x 1/2 Cb reep

**Middag:**

Gemengde sla met appel en een beker yoghurtdrink

**Tussendoor:**

1 gekookt ei met tomaat + komkommer & kruiden

**Avond:**

1x Cb Chicken Tikka Style Curry met 75 gr kapucijners en eventueel met wat groente

**Tussendoor:**

Koffie met een 1/2 Cb reep

