

Tips:

De derde Cambridge maaltijd kun je in plaats van als tussendoortje op verschillende manieren met de avondmaaltijd combineren.

Je kunt bijvoorbeeld:

- Eén van de soepen gebruiken als saus voor over de groenten of het vlees. Meng hiervoor 75-100 ml heet water met één zakje.
- Een nagerecht maken van een shake met behulp van de mix-a-mousse.



Groenten met weinig koolhydraten

Andijvie
Aubergine
Bleekselderij
Broccoli
Champignons
Courgette
Komkommer
Paksoi
Prei
Sla
Spinazie
Spruitjes
Tomaat
Venkel
Witlof

Alle koolsoorten behalve rodekool en zuurkool