

# StarMeal Healthkuur

<b>Maaltijd</b>	<b>1400 kcal</b>
Ontbijt	drie boterhammen volkorenbrood toespijs: twee koffielepels confituur, honing of chocopasta + een sneetje light kaas + een sneetje kalkoencharcuterie koffie, eventueel met kunstmatig zoetmiddel en een wolkje melk
Voormiddag	een stuk fruit (appel, sinaasappel, peer) koffie, eventueel met kunstmatig zoetmiddel en een wolkje melk
Middag	een StarMeal koude salade (250 kcal) een blikje light limonade
Namiddag	een stuk fruit (appel, sinaasappel, peer) koffie, eventueel met kunstmatig zoetmiddel en een wolkje melk
Avond	een StarMeal warme of koude pasta (500 kcal) een blikje light limonade
Late avond	een portie magere yoghurt met fruit