WELLES
PERSONAL TRAINING

VOEDINGSSCHEMA



RECEPTENBOEK

WELLES
PERSONAL TRAINING

INHOUDSOPGAVE

5 ONTBIJTRECEPTEN VOOR DOORDEWEEKS

1. Magere Franse Kwark met Granola en Bessen
2. Brood met Kipfilet en Sla
3. Havermout met Bessen
4. Wrap met Vleeswaren en Groenten
5. Proteïne Shake met Fruit

2 ONTBIJTRECEPTEN VOOR HET WEEKEND

6. Geroosterd Brood met Spiegelei en 30+ Kaas
7. Ei Scramble met Spinazie en Feta

5 LUNCHRECEPTEN VOOR DOORDEWEEKS

8. Kipfilet Sandwich met Avocado en Sla
9. Rundergehakt Wrap met Groenten
10. Kipfilet en Hummus Salade
11. Tonijn op Volkorenbrood met Sla en Tomaat
12. Kipfilet met Rijst en Groenten

2 LUNCHRECEPTEN VOOR HET WEEKEND

13. Panini met Kip, Kaas en Pittige Mayo
14. Garnalenpasta met Knoflook en Spinazie

10 AVONDMAALTIJDEN

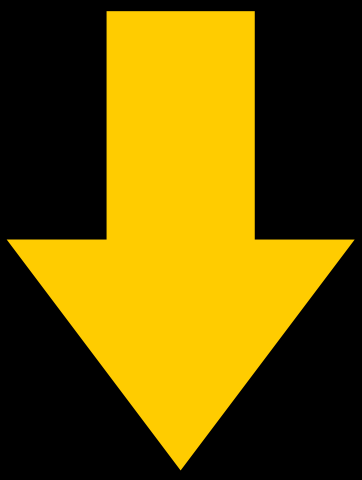
15. Gegrilde Kipfilet met Aardappelpuree en Groene Groenten
16. Rundergehakt met Gebakken Aardappelen en Groenten
17. Varkenshaas met Zoete Aardappelen en Spinazie
18. Kipfilet met Pasta en Tomaten-Basilicumsaus
19. Biefstuk met Groene Asperges en Gebakken Aardappelen
20. Kalkoenfilet met Rijst en Groenten
21. Gehaktballen met Pasta en Tomatensaus
22. Wrap met Kipfilet en Groenten
23. Stoofvlees met Stamppot
24. Varkenshaas met Aardappelsalade en Groene Groenten

6 TUSSENDOORTJES

25. Kipfilet op Volkoren Crackers
26. Wrap met Kipfilet en Avocado
27. Kwark met Lotus Koekje
28. Vleeswaren en Kaas Wrap
29. Griekse Yoghurt met Bessen en Noten
30. Kipfilet en Sla Snackbowl

WELLES
PERSONAL TRAINING

5 ONTBIJTRECEPTEN VOOR DOORDEWEEKS



WELLES
PERSONAL TRAINING

1.

MAGERE FRANSE KWARK MET GRANOLA & BESSEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 150 g magere Franse kwark
- 40 g granola (ongezoet)
- 50 g gemengde bessen (zoals blauwe bessen, frambozen)
- 1 tl honing (optioneel)

BEREIDING:

- Meng de magere kwark met de granola en voeg de bessen toe. Eventueel een beetje honing over de top.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 290
- Eiwitten: 20 g
- Koolhydraten: 35 g
- Vetten: 5 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2.

BROOD MET KIPFILET & SLA



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 2 sneetjes volkoren brood
- 60 g kipfilet
- 1 handje sla
- 1 tomaat (optioneel)
- 1 tl mosterd of mayonaise (optioneel)

BEREIDING:

- Beleg de sneetjes brood met kipfilet en sla. Voeg eventueel wat tomaat en mosterd toe.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- **Kcal**: 300
- **Eiwitten**: 30 g
- **Koolhydraten**: 30 g
- **Vetten**: 6 g



WELLES
PERSONAL TRAINING

3.

HAVERMOUT MET BESSEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 40 g havermout
- 150 ml melk (of plantaardige melk)
- 50 g gemengde bessen
- 1 tl honing of kaneel (optioneel)

BEREIDING:

- Kook de havermout met de melk in een pannetje (of gebruik de magnetron). Voeg de bessen en eventueel honing of kaneel toe.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 250
- Eiwitten: 8 g
- Koolhydraten: 40 g
- Vetten: 6 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

4.

WRAP MET VLEES EN GROENTE



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 1 volkoren wrap
- 50 g kipfilet of rookvlees
- 1 handje sla
- 2 schijfjes komkommer
- 1 el hummus of een andere spread

BEREIDING:

- Leg de wrap op een bord en beleg deze met vleeswaren, sla, komkommer en hummus. Rol de wrap op.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 280
- Eiwitten: 20 g
- Koolhydraten: 30 g
- Vetten: 8 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

5.

PROTEÏNESHAKE MET FRUIT



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 30 g proteïnepoeder (vanille of chocolade)
- 150 ml melk of water
- 1 banaan
- 1 handje bessen

BEREIDING:

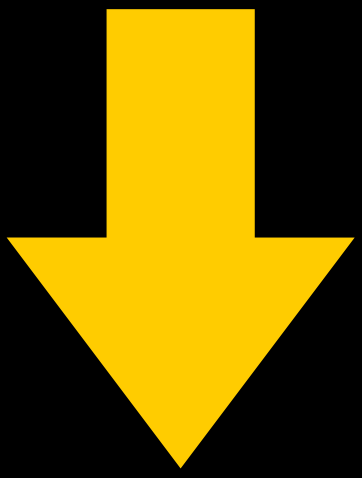
- Meng het proteïnepoeder met melk of water in een blender. Voeg de banaan en bessen toe en blend tot een gladde shake. **TIP:** Gebruik bevroren fruit voor een milkshake textuur! Heerlijk in de zomer ;)

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 250
- Eiwitten: 25 g
- Koolhydraten: 30 g
- Vetten: 5 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

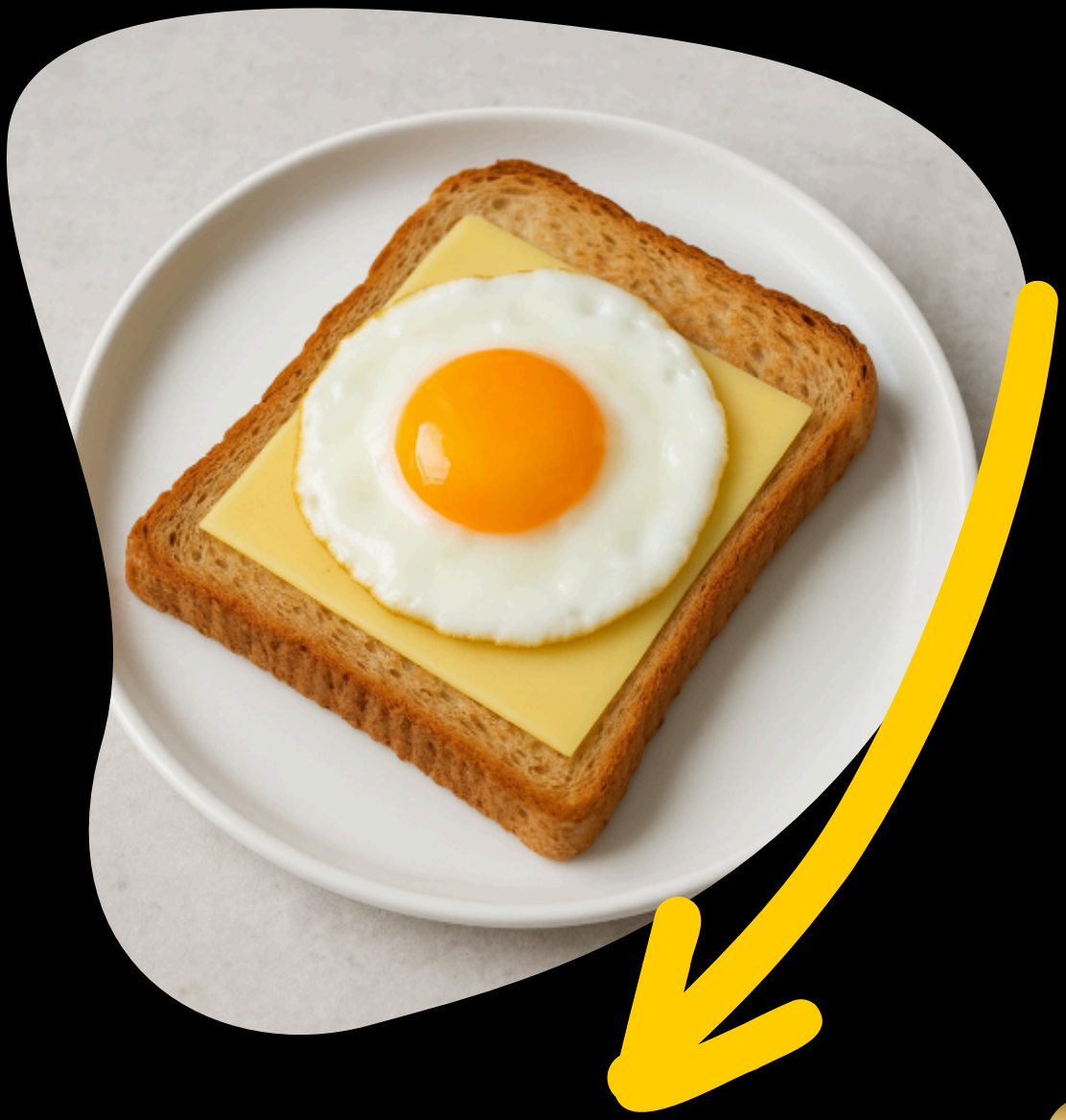
2 ONTBIJTRECEPTEN VOOR HET WEEKEND



WELLES
PERSONAL TRAINING

1.

GEROOSTERD BROOD MET SPIEGELEI EN 30+ KAAS



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 2 sneetjes volkoren brood
- 2 eieren
- 30 g 30+ kaas (geraspt)
- 1 tl olijfolie of boter (om te bakken)
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING:

- Rooster de sneetjes brood totdat ze mooi goudbruin zijn.
- Verhit de olijfolie of boter in een pan en bak de eieren als spiegeleieren (of naar wens).
- Leg de geroosterde sneetjes brood op een bord en plaats de spiegeleieren bovenop.
- Strooi de geraspte 30+ kaas over de eieren terwijl ze nog in de pan liggen, zodat de kaas een beetje kan smelten.
- Breng op smaak met zout en peper.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 380
- Eiwitten: 23 g
- Koolhydraten: 30 g
- Vetten: 22 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2.

EI SCRAMBLE MET SPINAZIE EN FETA



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 2 eieren
- 50 g spinazie (vers)
- 30 g feta
- 1 tl olijfolie (om te bakken)
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING:

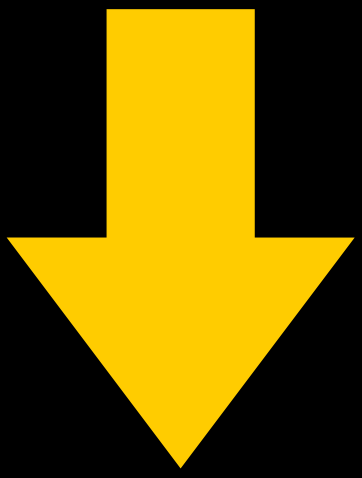
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe en bak deze totdat het geslonken is (ongeveer 2-3 minuten).
- Klop de eieren in een kom en giet ze over de spinazie. Roer goed door om een scramble te maken.
- Verkruimel de feta er bovenop en bak tot de eieren gaar zijn.
- Breng op smaak met zout en peper.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 350
- Eiwitten: 22 g
- Koolhydraten: 4 g
- Vetten: 28 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

5 LUNCHRECEPTEN VOOR DOORDEWEEKS



WELLES
PERSONAL TRAINING

1.

KIPFILET SANDWICH MET AVOCADO EN SLA



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 2 sneetjes volkoren brood (60 g)
- 100 g kipfilet (gegrild of gebakken)
- ½ avocado (ongeveer 80 g)
- 1 handje sla
- 1 tl mosterd of mayonaise (optioneel)

BEREIDING:

- Rooster de sneetjes brood en beleg ze met kipfilet, avocado en sla.
- Smeer mosterd of mayonaise op het brood voor extra smaak.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 450
- Eiwitten: 40 g
- Koolhydraten: 35 g
- Vetten: 22 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2.

RUNDERGEHAKT WRAP MET GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 1 volkoren wrap (50 g)
- 120 g mager rundergehakt
- 50 g gemengde sla
- ½ komkommer (ongeveer 50 g)
- 1 el salsa (optioneel)

BEREIDING:

- Bak het rundergehakt in een pan en breng op smaak met zout en peper.
- Leg de wrap op een bord en beleg met het rundergehakt, sla en komkommer.
- Voeg salsa toe voor extra smaak en rol de wrap op.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 380
- Eiwitten: 35 g
- Koolhydraten: 25 g
- Vetten: 18 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

3.

KIPFILET EN HUMMUS SALADE



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 100 g kipfilet (gegrild of gebakken)
- 50 g gemengde sla
- ½ komkommer (ongeveer 50 g)
- 1 el hummus
- 1 tomaat (ongeveer 100 g)

BEREIDING:

- Snijd de kipfilet in stukjes en meng deze met de sla, komkommer, tomaat en hummus.
- Roer alles goed door en breng eventueel op smaak met wat zout en peper.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 300
- Eiwitten: 35 g
- Koolhydraten: 12 g
- Vetten: 15 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

4.

TONIJN OP VOLKORENBROOD MET SLA EN TOMAAT



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 2 sneetjes volkoren brood (60 g)
- 100 g tonijn op waterbasis (uit blik)
- 1 handje sla
- ½ tomaat (ongeveer 50 g)
- 1 tl olijfolie

BEREIDING:

- Meng de tonijn met de olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- Beleg het brood met sla, tomaat en de tonijnmengsel.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 350
- Eiwitten: 32 g
- Koolhydraten: 30 g
- Vetten: 14 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

5.

KIPFILET MET RIJST EN GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 100 g kipfilet (gegrild of gebakken)
- 75 g witte rijst (gekookt)
- 100 g broccoli (gestoomd of gebakken)
- 1 el olijfolie (om te bakken)
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING:

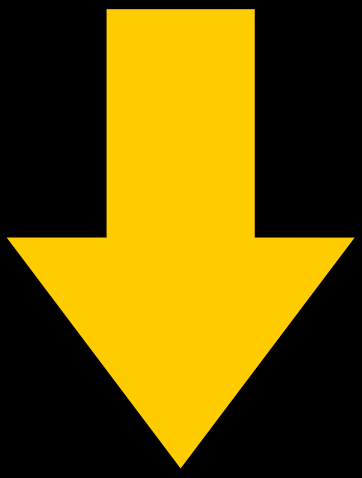
- Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
- Bak de kipfilet in de olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Snijd de kip in stukjes.
- Stoom of bak de broccoli tot deze gaar is.
- Meng de gekookte rijst, kipfilet en broccoli in een kom en serveer.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 420
- Eiwitten: 40 g
- Koolhydraten: 50 g
- Vetten: 15 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2 LUNCHRECEPTEN VOOR HET WEEKEND



WELLES
PERSONAL TRAINING

1.

PANINI MET KIP, KAAS EN PITTIGE MAYO



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 1 panini (90 g)
- 100 g kipfilet (gegrild of gebakken)
- 30 g 30+ kaas (geraspt)
- 1 el pittige mayo (Sriracha-mayo)
- 1 tl olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

- Bak de kipfilet in een pan met een beetje olijfolie totdat deze gaar is. Snijd de kipfilet in stukjes.
- Snijd de panini doormidden en beleg de onderkant met de kipfilet, geraspte kaas en pittige mayo (meng de Sriracha met een beetje mayonaise).
- Leg de bovenkant van de panini erop en bak het geheel in een grillpan of panini-press totdat de kaas gesmolten is en het brood krokant is.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 490
- Eiwitten: 40 g
- Koolhydraten: 40 g
- Vetten: 20 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2.

GARNALENPASTA MET KNOFLOOK EN SPINAZIE



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 100 g garnalen (gepeld)
- 75 g volkoren pasta (gedroogd)
- 50 g spinazie (vers)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 1 el olijfolie
- 1 el geraspte Parmezaanse kaas (optioneel)
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING:

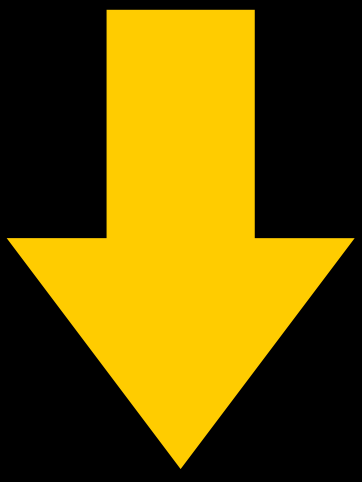
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit de olijfolie in een pan en bak de garnalen met de fijngehakte knoflook totdat de garnalen roze en gaar zijn (ongeveer 3-4 minuten).
- Voeg de spinazie toe aan de pan en laat deze slinken.
- Meng de gekookte pasta door de garnalen en spinazie en roer goed door.
- Serveer met geraspte Parmezaanse kaas, indien gewenst, en breng op smaak met zout en peper.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 450
- Eiwitten: 35 g
- Koolhydraten: 45 g
- Vetten: 15 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

10 MAALTIJDEN VOOR HET AVONDETEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

1.

GEGRILDE KIPFILET MET AARDAPPELPUREE EN GROENE GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 200 g kipfilet
- 200 g aardappels (voor puree)
- 150 g broccoli
- 1 el olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

- Kook de aardappels en maak een puree met wat boter en zout.
- Grill de kipfilet in de olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- Stoom of kook de broccoli.
- Serveer de kipfilet met aardappelpuree en broccoli.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 480
- Eiwitten: 50 g
- Koolhydraten: 40 g
- Vetten: 15 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2.

RUNDERGEHAKT MET GEBAKKEN AARDAPPELEN EN GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 150 g rundergehakt (mager)
- 200 g aardappelen (in blokjes, voor gebakken aardappelen)
- 100 g paprika
- 1 el olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

- Bak het gehakt rul in de olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- Bak de aardappelen in blokjes tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Bak de paprika in een aparte pan.
- Serveer het gehakt met de gebakken aardappelen en groenten.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 530
- Eiwitten: 40 g
- Koolhydraten: 45 g
- Vetten: 20 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

3.

VARKENSHAAS MET ZOETE AARDAPPELEN EN SPINAZIE



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 200 g varkenshaas
- 200 g zoete aardappelen (in blokjes)
- 100 g spinazie
- 1 el olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

- Bak de varkenshaas in de olijfolie totdat deze gaar is.
- Bak de zoete aardappelen in blokjes tot ze zacht en goudbruin zijn.
- Verwarm de spinazie in een aparte pan totdat deze geslonken is.
- Serveer de varkenshaas met de zoete aardappelen en spinazie.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 520
- Eiwitten: 45 g
- Koolhydraten: 40 g
- Vetten: 22 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

4.

KIPFILET MET PASTA EN TOMATEN-BASILICUMSAUS



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 200 g kipfilet
- 75 g volkoren pasta
- 100 g tomaten (in blokjes)
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 handje basilicum

BEREIDING:

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bak de kipfilet in olijfolie en snijd deze in stukjes.
- Bak de knoflook in de olijfolie en voeg de tomaten toe, breng op smaak met zout, peper en basilicum.
- Meng de pasta met de saus en kipfilet.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 480
- Eiwitten: 45 g
- Koolhydraten: 45 g
- Vetten: 15 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

5.

BIEFSTUK MET GROENE ASPERGES EN GEBAKKEN AARDAPPELEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 200 g biefstuk
- 200 g aardappelen (voor gebakken aardappelen)
- 100 g groene asperges
- 1 el olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

- Bak de biefstuk naar wens in de olijfolie.
- Snijd de aardappelen in blokjes en bak ze in een pan tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Kook of stoom de groene asperges.
- Serveer de biefstuk met gebakken aardappelen en asperges.

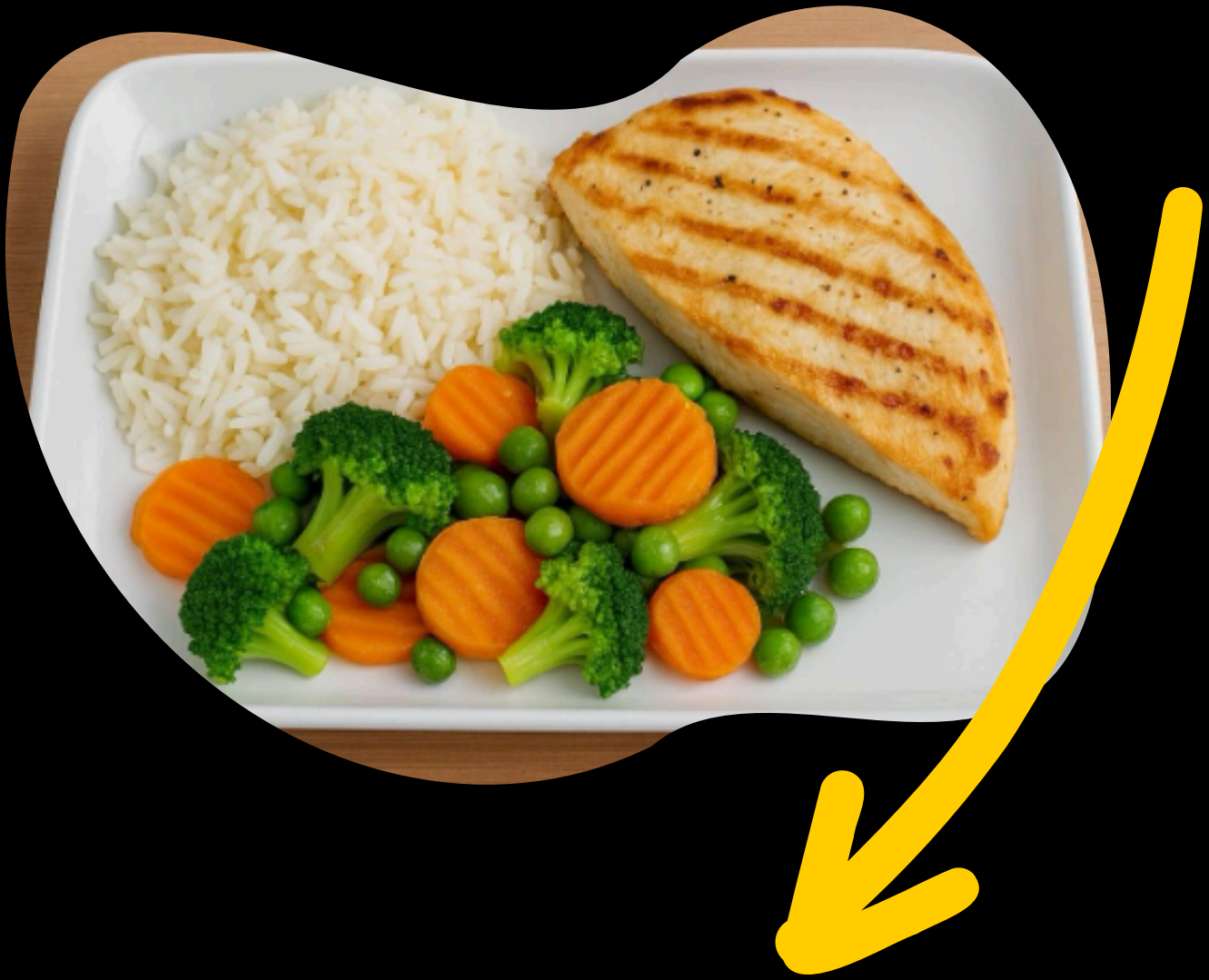
VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 550
- Eiwitten: 50 g
- Koolhydraten: 35 g
- Vetten: 25 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

6.

KALKOENFILET MET RIJST EN GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- Ingrediënten:
- 200 g kalkoenfilet
- 150 g volkoren rijst (gekookt)
- 100 g wortels
- 100 g broccoli
- 1 el olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

- Bak de kalkoenfilet in de olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- Kook de rijst en stoom of kook de wortels en broccoli.
- Serveer de kalkoenfilet met de rijst en groenten.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 480
- Eiwitten: 50 g
- Koolhydraten: 45 g
- Vetten: 12 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

7.

GEHAKTBALLEN MET PASTA IN TOMATENSAUS



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 150 g rundergehakt
- 75 g volkoren pasta
- 100 g tomatensaus
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie

BEREIDING:

- Maak gehaktballen van het gehakt en bak deze in de olijfolie.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bak de knoflook in olijfolie en voeg de tomatensaus toe. Breng op smaak met zout en peper.
- Meng de pasta met de gehaktballen en tomatensaus.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 520
- Eiwitten: 45 g
- Koolhydraten: 45 g
- Vetten: 20 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

8.

WRAP MET KIPFILET EN GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 1 volkoren wrap
- 150 g kipfilet (gebakken)
- 50 g gemengde sla
- ½ komkommer
- 1 tomaat

BEREIDING:

- Bak de kipfilet en snijd deze in dunne reepjes.
- Snijd de komkommer en tomaat en meng met de sla.
- Leg de kipfilet en groenten in de wrap en rol deze op.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 350
- Eiwitten: 35 g
- Koolhydraten: 25 g
- Vetten: 12 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

9.

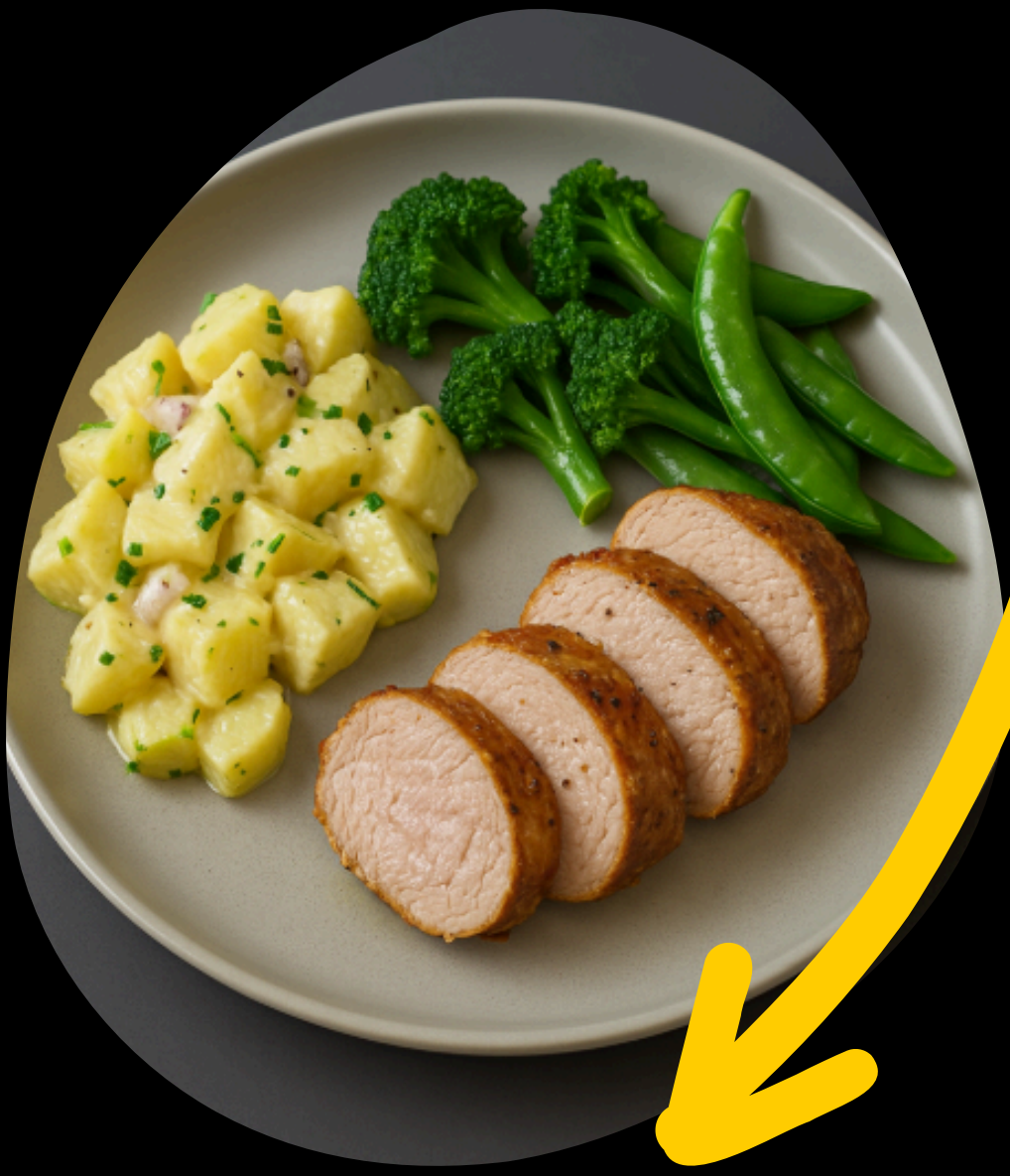
STOOFVLEES MET STAMPOT



WELLES
PERSONAL TRAINING

10.

VARKENSHAAS MET AARDAPPELSALADE EN GROENE GROENTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 200 g varkenshaas
- 150 g aardappelen (voor salade)
- 100 g gemengde groenten (zoals paprika, ui, tomaat)
- 1 el olijfolie (om te bakken)

BEREIDING:

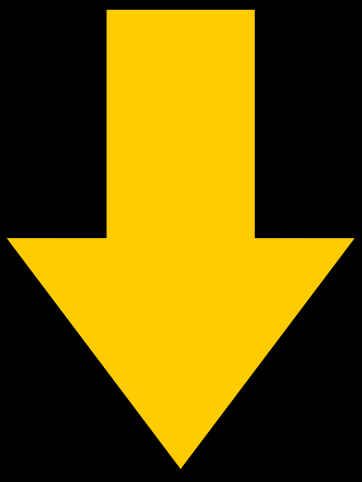
- Kook de aardappels en maak een aardappelsalade door ze in blokjes te snijden en te mengen met groenten en een beetje olie.
- Bak de varkenshaas en snijd deze in plakjes.
- Serveer de varkenshaas met de aardappelsalade en gemengde groenten.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 520
- Eiwitten: 50 g
- Koolhydraten: 40 g
- Vetten: 18 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

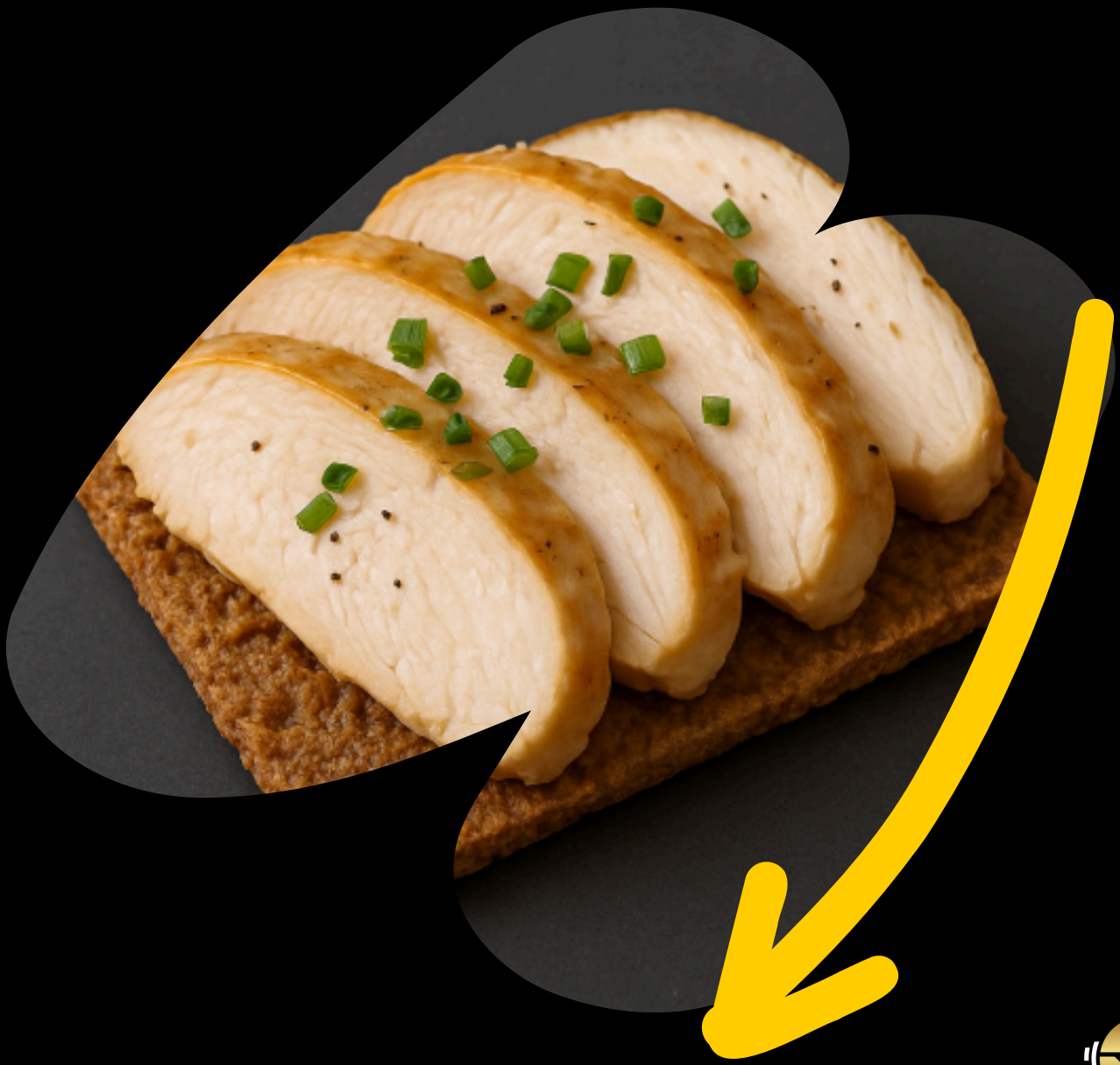
6 TUSSENDOORTJES



WELLES
PERSONAL TRAINING

1.

KIPFILET OP VOLKORENCRACKERS



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 2 volkoren crackers
- 100 g kipfilet (plakken)
- 1 tl mosterd of mayonaise (optioneel)

BEREIDING:

- Beleg de volkoren crackers met kipfilet en voeg een beetje mosterd of mayonaise toe voor extra smaak.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 220
- Eiwitten: 30 g
- Koolhydraten: 15 g
- Vetten: 7 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

2.

WRAP MET KIP EN AVOCADO



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 1 volkoren wrap
- 100 g kipfilet (gebakken of gegrild)
- ½ avocado (ongeveer 80 g)
- 1 tl mayonaise (optioneel)

BEREIDING:

- Beleg de wrap met kipfilet en avocado.
- Voeg een beetje mayonaise toe voor extra smaak en rol de wrap op.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 300
- Eiwitten: 30 g
- Koolhydraten: 25 g
- Vetten: 15 g



WELLES
PERSONAL TRAINING

3.

KWARK MET LOTUS KOEKJE



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 150 g magere kwark
- 1 Lotus koekje (ongeveer 20 g)

BEREIDING:

- Meng de kwark met het verkruimelde Lotus koekje bovenop voor een lekkere crunch en smaak.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 180
- Eiwitten: 15 g
- Koolhydraten: 18 g
- Vetten: 4 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

4.

VLEESWAREN EN KAAS WRAP



WELLES
PERSONAL TRAINING

5.

GRIEKSE YOGHURT MET BESSEN EN NOTEN



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 150 g Griekse yoghurt (mager)
- 50 g gemengde bessen
- 15 g gemengde noten (amandelen, walnoten)

BEREIDING:

- Meng de Griekse yoghurt met de bessen en strooi de noten erover voor een lekkere crunch.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 220
- Eiwitten: 18 g
- Koolhydraten: 18 g
- Vetten: 12 g

WELLES
PERSONAL TRAINING

6.

KIPFILET EN SLA SNACKBOWL



WELLES
PERSONAL TRAINING

INGREDIËNTEN:

- 100 g kipfilet (in stukjes gesneden)
- 1 handje gemengde sla
- 1 el olijfolie (om te bakken)
- 1 tl balsamicoazijn (optioneel)

BEREIDING:

- Bak de kipfilet in de olijfolie en snijd deze in stukjes.
- Meng de kip met de gemengde sla en voeg balsamicoazijn toe voor extra smaak.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE):

- Kcal: 250
- Eiwitten: 30 g
- Koolhydraten: 3 g
- Vetten: 14 g

WELLES
PERSONAL TRAINING