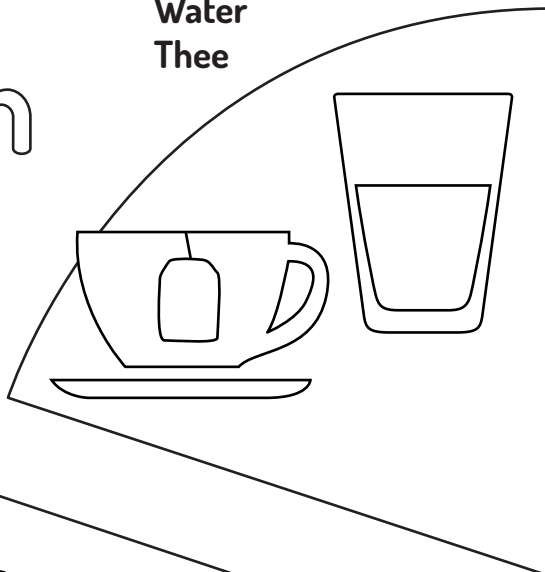


# Spoony's Keuken check

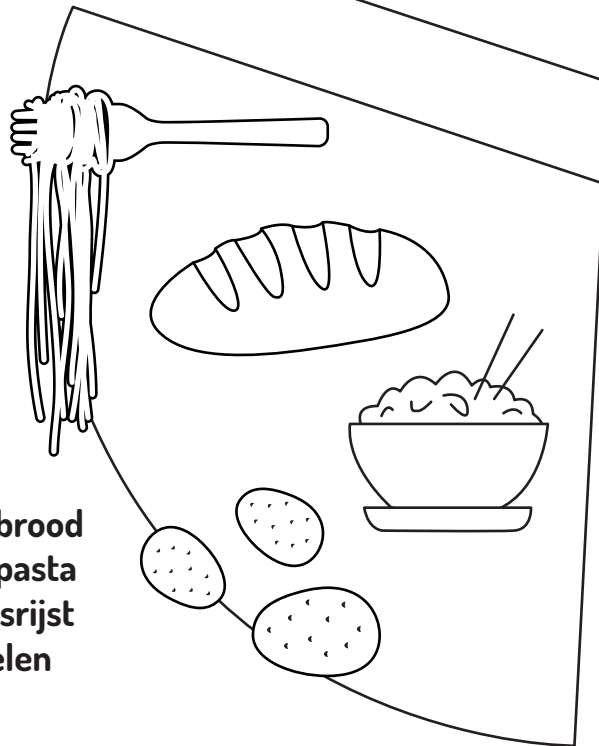
Water  
Thee



Groenten



Fruit



Volkorenbrood  
Volkorenpasta  
Zilvervliesrijst  
Aardappelen



Margarine of halvarine  
Olijfolie of zonnebloemolie

Halfvolle/magere melk  
10+, 20+ of 30+ kaas

Ongezouten noten

Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten),  
tofu, tempé, vis, vlees, ei