



Gewichtsconsulente
Henriëtte Kwant

Open Clubsandwich

Informatie

1 persoon
Lunch
Weinig koolhydraten

Ingrediënten

- 1 snee volkorenbrood, aan één kant geroosterd
- 1 tl halvanaise
- Versgemalen zwarte peper en zout
- 1 groot, knapperig slablaadje
- 70 gr gare (gerookte) kipfilet
- 1 tomaat in plakjes
- 15 gram ontbijtspek, knapperig gegrild

Bereiden

1. Leg het brood met de geroosterde kant naar beneden op een bord en bestrijk de ongeroosterde kant met de halvanaise.
2. Strooi er peper en zout over en leg het slablaadje en de plakjes kip erop.
3. Hierna de plakken tomaat en eindig met het spek.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 266 kcal
Eiwit: 28,4 gram
Koolhydraten: 12,5 gram
Vet: 9,1 gram (waarvan verzadigd: 2,7 gr)
Vezels: 3,2 gram

Bron: Nicola Graimes