

ZO MAAK  
JE ZELF  
EEN GOEDE  
MAALTIJDSHAKE!

  
FITSHE  
*push play*



# ELEMENTEN VOOR EEN VOLWAARDIGE MAALTIJDshake

SMAAK  
MAKERS

FRUIT

GROENTE

ONVERZADIGDE  
VETTEN

COMPLEXE  
KOOLHYDRATEN

PROTEÏNE



# MAALTIJDSHAKE

KIES VAN ELKE KOLOM EEN INGREDIËNT VOOR EEN VOLWAARDIGE MAALTIJDSHAKE



PROTEÏNE	COMPLEXE KOOLHYDRATEN	ONVERZADIGDE VETTEN	GROENTE	FRUIT	SMAAK MAKERS
<ul style="list-style-type: none"><li>● FITSHE Pure Whey Protein (alle smaken)</li><li>● Magere melk</li><li>● Magere Franse kwark</li><li>● Sojamelk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Havermout</li><li>● Brinta</li><li>● Volkoren granen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kokosolie</li><li>● Avocado</li><li>● Noten</li><li>● Pinda's</li><li>● Notenpasta</li><li>● Pindakaas</li><li>● Gebroken lijnzaad</li><li>● Kokosstukjes/schaafsel</li><li>● Cacao nibs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Wortel</li><li>● Gekookte rode biet</li><li>● Pompoen</li><li>● Spinazie</li><li>● Andijvie</li><li>● Paksoi</li><li>● Boerenkool</li><li>● Bleekselderij</li><li>● Courgette</li><li>● Paprika</li><li>● Zoete aardappel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Alle soorten (bevroren) fruit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kaneel</li><li>● Speculaaskruiden</li><li>● Sinaasappelrasp</li><li>● Honing</li><li>● Ahornsiroop</li><li>● Dadels</li><li>● Verse munt</li><li>● Gember</li><li>● Rauw cacao poeder</li><li>● Vanillezaadjes</li><li>● Cayennepeper</li><li>● Chilipoeder</li><li>● (Kruiden)thee</li></ul>

# VEGAN MAALTIJDSHAKE



KIES VAN ELKE KOLOM EEN INGREDIËNT VOOR EEN VOLWAARDIGE MAALTIJDSHAKE

PROTEÏNE	COMPLEXE KOOLHYDRATEN	ONVERZADIGDE VETTEN	GROENTE	FRUIT	SMAAKMAKERS
<ul style="list-style-type: none"><li>● FITSHE Pure Vegan Protein (alle smaken)</li><li>● Sojamelk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Havermout</li><li>● Brinta</li><li>● Volkoren granen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kokosolie</li><li>● Avocado</li><li>● Noten</li><li>● Pinda's</li><li>● Notenpasta</li><li>● Pindakaas</li><li>● Gebroken lijnzaad</li><li>● Kokosstukjes/schaafsel</li><li>● Cacao nibs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Wortel</li><li>● Gekookte rode biet</li><li>● Pompoen</li><li>● Spinazie</li><li>● Andijvie</li><li>● Paksoi</li><li>● Boerenkool</li><li>● Bleekselderij</li><li>● Courgette</li><li>● Paprika</li><li>● Zoete aardappel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Alle soorten (bevroren) fruit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kaneel</li><li>● Speculaaskruiden</li><li>● Sinaasappelrasp</li><li>● Ahornsiroop</li><li>● Verse munt</li><li>● Dadels</li><li>● Gember</li><li>● Rauw cacao poeder</li><li>● Vanillezaadjes</li><li>● Cayennepeper</li><li>● Chilipoeder</li><li>● (Kruiden)thee</li></ul>

# MAALTIJDshake OM AF TE VALLEN

KIES VAN ELKE KOLOM EEN INGREDIËNT VOOR EEN VOLWAARDIGE MAALTIJDshake



PROTEÏNE	COMPLEXE KOOLHYDRATEN	ONVERZADIGDE VETTEN	GROENTE	FRUIT	SMAAKMAKERS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● FITSHE Pure Whey Protein (alle smaken)</li> <li>● FITSHE Organic Vegan protein (alle smaken)</li> <li>● Magere melk</li> <li>● Magere Franse</li> <li>● Kwark</li> <li>● Sojamelk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Havermout</li> <li>● Brinta</li> <li>● Volkoren granen</li> </ul>	<p>Let op! Wees spaarzaam met vetten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kokosolie</li> <li>● Avocado</li> <li>● Noten</li> <li>● Pinda's</li> <li>● Notenpasta</li> <li>● Pindakaas</li> <li>● Gebroken lijnzaad</li> <li>● Kokosstukjes/schaafsel</li> <li>● Cacao nibs</li> </ul>	<p>Groente met relatief weinig suiker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pompoen</li> <li>● Spinazie</li> <li>● Andijvie</li> <li>● Paksoi</li> <li>● Boerenkool</li> <li>● Bleekselderij</li> <li>● Courgette</li> <li>● Paprika</li> <li>● Zoete aardappel</li> </ul>	<p>Fruit met relatief weinig suiker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Frambozen</li> <li>● Bramen</li> <li>● Aardbeien</li> <li>● Verse cranberries</li> <li>● Verse vijgen</li> <li>● Rode bessen</li> <li>● Blauwe bessen</li> <li>● Abrikoos</li> <li>● Perzik</li> <li>● Watermeloen</li> <li>● Grapefruit</li> <li>● Rabarber</li> <li>● Tomaat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kaneel</li> <li>● Speculaaskruiden</li> <li>● Sinaasappelrasp</li> <li>● Ahornsiroop</li> <li>● Verse munt</li> <li>● Dadels</li> <li>● Gember</li> <li>● Rauw cacao poeder</li> <li>● Vanillezaadjes</li> <li>● Cayennepeper</li> <li>● Chilipoeder</li> <li>● (Kruiden)thee</li> </ul>