21-DAY HAVERMOUT ONTBIJT CHALLENGE

- Houdt de honger in toom
- Verlaagt het cholesterolgehalte
- Is van nature glutenvrij
- Bevat antioxidanten
- Is goed voor de lijn
- Biedt vele variatiemogelijkheden
- Snel en makkelijk
- Bron van eiwitten

WEEK 1

1	2	3	4	5	6	7

WEEK 2

8	9	10	11	12	13	14

WEEK 3

15	16	17	18	19	20	21

Instructies:

Begin je dag met 1 van onze 3 samengestelde ontbijt keuzes via instagram.