



# SCHOONMAAK

|                                 |                     |                             |                     |  |                     |
|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|--|---------------------|
| <b>BADKAMER<br/>SCHOONMAKEN</b> | 400 kcal<br>per uur | <b>TAFELS<br/>AFSTOFFEN</b> | 170 kcal<br>per uur | <b>KASTEN EN<br/>VENSTERBANK<br/>STOFFEN</b> | 170 kcal<br>per uur |
| <b>AFWAS</b>                    | 160 kcal<br>per uur | <b>FORNUIS<br/>BOENEN</b>   | 400 kcal<br>per uur | <b>KEUKEN<br/>OPRUIMEN</b>                   | 250 kcal<br>per uur |
| <b>WAS<br/>OPHANGEN</b>         | 146 kcal<br>per uur | <b>BED<br/>VERSCHONEN</b>   | 40 kcal<br>per uur  | <b>RAMEN<br/>LAPPEN</b>                      | 300 kcal<br>per uur |
| <b>STOFZUIGEN</b>               | 250 kcal<br>per uur | <b>DWEILEN</b>              | 312 kcal<br>per uur |  |                     |