

Weekly Meal Planner

BREAKFAST



LUNCH



DINNER



SNACK



S

Volkoren brood + omelet, platte kaas en 1/2 banaan

Salade met kipreepjes + cracotten meergranen + sinaasappel

Seitan met mosterd gebakken, gekookte aardappelen en broccoli

appel of peer of 2 mandarijnen of 1/2 banaan of kiwi of

M

Havermout +hvmelk +appel en kaneel

volkoren brood open met magere roomkaas, ger. zalm en komkommer

Kabeljauw + citroen, aardappeltjes en tomaat in de oven

250g aardbeien of 125g bessen of 2 pruimen, ...

T

Volkoren brood + smeerkaas, yoghurt en kiwi

croque met ziz light en ham, tomaat, rauwkost en fruit

Kippereepjes met volkoren rijst en wokgroenten

groenten: snoepgroentjes

W

Ongesuikerde granola + skyr natuur + rood fruit

groentewrap met geb. kip en paprika, ijsbergsla en fruit

Biefstuk met gek. aardappelen en geb. courgette/puntpaprika

melkproducten: yoghurt natuur, Skyr<5g suiker, pl kaas natuur

T

Meergranen toast + humus +mandarijn

groentewrap als pizza met tonijn, rucola + fruit

Omelet met hamblokjes en paprika, peterselie, zuurdesembrood

Noten: 25g ongezoeten, ongebrande

F

Ongesuikerde granola + yoghurt natuur + blauwe bessen

salade met tomaat en feta + volkoren toasten

Kalkoenlapje met puree en gebakken prei

mueslireep of vitabis of rijstwafel of proteinereep of

S

Zelfgemaakte pannenkoek met appel

omelet met champignons, paprika, tomaat + volkoren brood

Spaghetti bolognese met kipgehakt en saus met veel groenten

pure chocolade