

WEEKPLANNER VOOR MAALTIJDEN

Datum:

Weekdag	ONTBIJT	TUSSENDOORTJE 1	LUNCH	TUSSENDOORTJE 2	AVONDETEN	TUSSENDOORTJE 3	QUOTE OF THE DAY
Maandag	Meergranenbrood Kippenwit Kiwi	Noten, handvol	Boostsandwich Meergranenbrood Wortelen, tomaat Pesto, 1 theelepel Kaas	Soyayoghurt met fruit	Spaghetti bolognaise Volkoren pasta Quorn Tomaten, paprika, ajuin, champignons Tomaten in blik, zonder additieven Provencaalse kruiden, oregano, Basilicum, paprika	Ananas	Eet alleen tussendoortjes als je echt honger hebt
Dinsdag	Yoghurt, volle Rode vruchten (diepvries) Granola, handvol	Rijstwafel	Meergranenbrood Kruidenkaas phil Rauwkost	Peer	Noedels met rundvlees Paprika, Spaanse peper, wortels, Ui, peultjes, taugé Volkorennoedels, Rundsvlees, 150 g Verse gemberwortel, sesamolie	Kwark met fruit en kokosrasp	Focus on the good
Woensdag	Meergranenbrood Kaas Milner, Leerdammer, Westlife, Nazareth light Pompelmoes	Gedroogd fruit, handvol	Volkorenbrood Mager vleeswaren	Griekse yoghurt met granaatappel en pistachenoten	Quinoasalade Quinoa, gekookt in groentenbouillon Sardines, 1 stuk 125 g Asperges, radijsjes Olijfolie, balsamicoazijn, bieslook, limoensap	Perzik	The best project you'll ever work on is you
Donderdag	Havermoutpap Soyamelk of HV melk of rijstmelk... Bosbessen, frambozen Noten, handvol	Knackebrood Hummus Radijsjes	Volkorenbrood met tonijnsalade Volkorenbrood Augurken, ui, selder Groene paprika, 1/2 Tonijn, blikje Citroensap, tabasco, mayo (1el) Peper en zout Ijsbergsla	Nectarine	Kalkoenwoksotel Kalkoenfilet in reepjes, 150 g Broccoli, paprika, paksoiblad Kippenbouillon, 50 ml Knoflook, sojasaus	Rijstwafel, 2	Less is the new more

Vrijdag	Volkorenbrood Roerei, Omelet met tomaat Kurkuma Pruimen, 2	Kwark met fruit	Avocado en grijze garnalen Avocado, 1 Grijze garnalen Koriander, bieslook, dille, vers Citroensap, peper en zout Speltbrood	Tomatensap	Snelle paëlla 1 ui, 1 rode puntpaprika, Diepvriesdoperwten Volkorenrijst, gekookt in visbouillon Tijgergarnalen, mosselen Olijfolie, plukje saffraandraden, Citroen Peterselie	Gedroogd fruit, handvol	My kitchen is for dancing
Zaterdag	Griekse yoghurt Muëсли, handje Passievruucht	Broccolisoeep Pijpajuintjes Broccoli, selder Teentje look, tuinkruiden Bouillon Volkoren cracker	Vegetarische wrap Volkorenwrap, 1 Bestrijk met pesto of hummus Kaas Spinazie, wortelen, sla, tomaat, avocado	Kaki	Lam met paddenstoelen Lamsvlees Ui, tomaat(vrucht vlees) Vleesbouillon Paddenstoelen Boontjes Peterselie	Rijstpap, 1 potje	You are what you do, not what you say you do
Zondag	Pistolet, bruin Cottagecheese met aardbeien en basilicum	Noten, handvol	Salade mediterraneë Tomaat, ui, paprika Zwarte olijven Wijnazijn, zout en peper Oregano, peterselie, chilivlokken Kaasblokjes boursin Volkoren crackers	Ijsgekoelde rode vruchten Diepgevroren rode vruchten, mixen Yoghurt natuur, vol Vanillesuiker, zakje	Gegrilde zalm met avocado-mango Zalmfilet, 125 à 150 g Avocado-mango salade (1/2 avocado, 1 paprika, 1/3 rode ui, 1/2 mango, limoen) Koriander en look Quinoa, 1/2 kopje	Soyayoghurt met fruit	Never stop looking up

Foodstarline.com

Toggether we bEAT it!