







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag			Gerookte zalmroll met truffelmayo Bladzijde 18	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Dinsdag			Thaise salade bowl met garnalen Bladzijde 162-163	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	
Woensdag			Italiaanse salade met burrata Bladzijde 154-155	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Donderdag			Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Vrijdag			Spinazie wrap met zalm Bladzijde 29	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Beenham met rode wijsaus Bladzijde 64	100 gram aardbeien
Zaterdag			Chia chocolade koffie ontbijt Bladzijde 22-23	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Kiptandoori met roti platen Bladzijde 158-159	
Zondag			2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175	Courgette preisoep met zalm Bladzijde 99	Kibbeling Blz 168 + Knolselderij friet Bladzijde 182 - 183	100 gram aardbeien

NOTITIES

*Intermittent Fasting (IF) voedingsschema voor dagelijks 1500 - 1550 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***