







WEEK planner

| | ONTBIJT | SNACK | LUNCH | SNACK | DINER | SNACK |
|-----------|---|---|---|---|--|---|
| |  |  |  |  |  |  |
| Maandag | 1 kaneelwafel Bladzijde 46 | | Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51 | 1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7 | Boeuf stroganoff met broccoli rijst Bladzijde 69 | |
| Dinsdag | 1 kaneelwafel Bladzijde 46 | | Slawraps met rosbief Bladzijde 36 | 1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7 | Zalm met knoflook, citroen en asperges Bladzijde 68 | |
| Woensdag | Komkommerbootjes met salade Bladzijde 11 | | 1 chaffle met beleg Bladzijde 54 | 1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7 | Salade bowl met kipschoarma Bladzijde 152-153 | |
| Donderdag | Aardbei mascarpone Bladzijde 5 | | Salade met geitenkaas Bladzijde 30-31 | 50 gram aardbeien | Tonijnbodem pizza Bladzijde 202-203 | Frambozenmousse Bladzijde 136-137 |
| Vrijdag | Frambozenmousse Bladzijde 136-137 | | Spinazie wrap met zalm Bladzijde 29 | 50 gram aardbeien | Hamburger salade bowl Bladzijde 157 | |
| Zaterdag | 2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175 | | 2 plakjes Italiaans pizza brood Bladzijde 120-121 | 50 gram aardbeien | Kaastaco's met gehakt Bladzijde 200-201 | 2 kruidige soep- stengels + dip Bladzijde 126-127 |
| Zondag | 2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175 | 50 gram aardbeien | Knolselderijsoep met pesto en waln. Bladzijde 96-97 | | Flammkuchen met spekjes Bladzijde 195 | 2 kruidige soep- stengels Bladzijde 126-127 |

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1400 - 1450 kcal consumptie met 0 - 30 gram koolhydraten per dag
op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***