







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Broodje caprese Bladzijde 34-35	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Tonijnbodem pizza Bladzijde 202-203	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Dinsdag	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108		Slawraps met rosibief Bladzijde 36		Mexicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Woensdag	Koolhydraatarme avocado sandwich Bladzijde 16	50 gram aardbeien	Mexicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95		Gepaneerde kippenbout Bladzijde 80-81	
Donderdag	1 plak speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Pompoensoep Bladzijde 90		Courgetti met groene pesto Bladzijde 72	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137		Pompoensoep Bladzijde 90	1 plak speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Knolselderijsoep met pesto & waln. Bladzijde 96-97	50 gram aardbeien	1 kaneelwafel Bladzijde 46	1 roze koek Bladzijde 110-111
Zondag	Vezelrijke pannenkoekjes Bladzijde 8-9		2 plakjes Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121		Witlof met ham, bacon, brie & waln Bladzijde 149	1 roze koek Bladzijde 110-111

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1200 - 1250 kcal consumptie met maximaal 0 - 30 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***