







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	1 ontbijt pistolet met beleg Bladzijde 174	100 gram aardbeien	2 plakjes Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121		Kiptandoori met Roti platen Bladzijde 158-159	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Dinsdag	1 ontbijt pistolet met beleg Bladzijde 174	1 Red velvet Brownie Bladzijde 124-255	Tosti brood Bladzijde 112	100 gram aardbeien	Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Woensdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Italiaanse salade met burrata Bladzijde 154-155		Salade bowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	1 Red velvet Brownie Bladzijde 124-255
Donderdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Gevulde avocado met tonijnsalade Bladzijde 51		Beenham met rode wijnsaus Bladzijde 64	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Vrijdag	2 plakjes speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Slawraps met kip en garnalen Bladzijde 40-41		Beenham met rode wijnsaus Bladzijde 64	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Zaterdag	Chocolade ontbijttaartjes Bladzijde 2-3		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Boef stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	Limoen kwarktaart Bladzijde 146-147
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Hamburger salade bowl Bladzijde 157	Limoen kwarktaart Bladzijde 146-147

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1600 - 1650 kcal consumptie met 0 - 30 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***