







# WEEK planner

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