







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Ontbijt bowl met rood fruit Bladzijde 17		1 Chaffle Bladzijde 54		Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Dinsdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Broodje caprese Bladzijde 34-35	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Zalm met knoflook, citroen en asperges Bladzijde 68	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Woensdag	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108		Slawraps met rosbeef Bladzijde 36		Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Donderdag	Koolhydraatarme avocado sandwich Bladzijde 16	50 gram aardbeien	Salade met geitenkaas Bladzijde 30-31		Pompoensoep Bladzijde 90	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Kipfiletwraps Bladzijde 20	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Pompoensoep Bladzijde 90		Courgetti met tomaten en fetasaus Bladzijde 188-189	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Knolselderijsoep met pesto Bladzijde 96-97	50 gram aardbeien	Boerenkool stampot met gehaktbal Blz 160	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Knolselderijsoep met pesto Bladzijde 96-97	50 gram aardbeien	Tonijnbodempizza Bladzijde 202-203	1 roze koek Bladzijde 110-111

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1200 - 1250 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***