







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Slawraps met rosbief Bladzijde 36	100 gram aardbeien	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Dinsdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Boeuf stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	
Woensdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46	100 gram aardbeien	1 Chaffle met beleg naar keuze Bladzijde 54	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Donderdag	Ontbijtbowl met rood fruit Bladzijde 17	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	1 Chaffle met beleg naar keuze Bladzijde 54	50 gram aardbeien	Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Vrijdag	Kipfiletwraps Bladzijde 20	50 gram aardbeien	Zalmrolletjes met truffelmayo Bladzijde 18		Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Slawraps met rosbief Bladzijde 36	50 gram aardbeien	Thaise garnalen bowl Bladzijde 162-163	
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	1 Red velvet brownie Bladzijde 124-125

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1400 - 1450 kcal consumptie met 30-50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***