







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Komkommerrolletjes met groene pesto Bladzijde 4	50 gram aardbeien	Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37		Boef stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125
Dinsdag	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	100 gram aardbeien	Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	
Woensdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Salade met makreel en courgetti Bladzijde 43		Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Donderdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137	50 gram aardbeien	Tosti brood Bladzijde 112	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	1 bifi worstje van 25 gram
Vrijdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46	100 gram aardbeien	Maxicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Salade bowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	
Zaterdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	2 plakjes Italiaans pizza brood Bladzijde 120-121		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Zondag	Vezelrijke pannenkoekjes Bladzijde 8-9		Tosti brood Bladzijde 112	100 gram aardbeien	Thaise salade bowl met garnalen Bladzijde 162-163	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1500 - 1550 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***