







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Ontbijtbowl met rood fruit Bladzijde 17		Broodje caprese Bladzijde 34-35	50 gram aardbeien	Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125
Dinsdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Broodje hotdog Bladzijde 38-39	1 bifi worstje van 25 gram	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	50 gram aardbeien
Woensdag	Komkommerbootjes met salade Bladzijde 11	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Broodje hotdog Bladzijde 38-39	50 gram aardbeien	Vegetarische gevulde aubergine Bladzijde 78-79	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Donderdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Slawraps met rosbeef Bladzijde 36		Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Vrijdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Mexicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Saladebowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Zaterdag	Vezelrijke pannenkoekjes Bladzijde 8-9		Tosti brood Bladzijde 112	50 gram aardbeien	Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Zondag	Kipfilet wraps Bladzijde 20		2 plakjes Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121		Kiptandoori met roti platen Bladzijde 158-159	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1600 - 1650 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***