







# WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Komkommer- bootjes met salade Bladzijde 11	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Spinaziewrap met zalm Bladzijde 29		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Dinsdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137		Caesarsalade met hallowmicroutons Bladzijde 32	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	Omgekeerde MonChoutaartjes Bladzijde 134-135
Woensdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12	50 gram kaas	Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Thaise burger met broccoli Bladzijde 65	Omgekeerde MonChoutaartjes Bladzijde 134-135
Donderdag	Omgekeerde MonChoutaartjes Bladzijde 134-135		Salade makreel en courgetti Bladzijde 43	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Kiptandoori met roti platen Bladzijde 158-159	50 gram aardbeien
Vrijdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51		Courgetti met groene pesto Bladzijde 72	50 gram aardbeien
Zaterdag	Ontbijtbowl met rood fruit Bladzijde 17		Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	5 koolhydraatarme crackers + dip Bladzijde 211
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Kaastaco's met gehakt Bladzijde 200-201	1 kofiekoek Bladzijde 128-129

## NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1800 - 1850 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag  
op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***