







WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Ontbijt bowl met rood fruit Bladzijde 17		Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37		Kip kapsalon met zoete aardappelfriet Bladzijde 196-197	1 kiwi
Dinsdag	Komkommerrolletjes met kipfilet Bladzijde 4		Courgette preisoep met zalm Bladzijde 99		Ovenschotel met gehakt en puree Bladzijde 151	Courgette appelmoes Bladzijde 141
Woensdag	2 kaneelwafels Bladzijde 46	1 kiwi	1 hele wrap met carpaccio Bladzijde 224		Vegetarische gevulde aubergine Bladzijde 78-79	100 gram aardbeien
Donderdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 kiwi	Pompoensoep Bladzijde 90		Garnalen curry met groenten Bladzijde 61	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109
Vrijdag	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	100 gram aardbeien	Pompoensoep Bladzijde 90	1 kiwi	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	5 koolhydraatarme crackers. Blz 211 met dip naar keuze
Zaterdag	Koolhydraatbep. boterham met kip beleg. Bladzijde 15	1 stuk fruit naar keuze	Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101		Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	5 koolhydraatarme crackers. Blz 211 met dip naar keuze
Zondag	Koolhydraatbep. boterham met caprese beleg. Blz 16	1 kiwi	Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	1 stuk slagroomtaart met aardbeienjam Bladzijde 117	Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	5 koolhydraatarme crackers. Blz 211 met dip naar keuze

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1400 - 1450 kcal consumptie met 50 - 100 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***