







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	Courgette appelmoes Bladzijde 141
Dinsdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 kiwi	Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	Courgette appelmoes Bladzijde 141
Woensdag	Witlof met zalmpaté en edamamepuree Bladzijde 6	100 gram aardbeien	Broodje hotdog Bladzijde 38-39	1 kiwi	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	Courgette appelmoes Bladzijde 141
Donderdag	Slawraps met rosbief Bladzijde 36	100 gram aardbeien	Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51		Thaise salade bowl met garnalen Bladzijde 162-163	1 kiwi
Vrijdag	Komkommerrolletjes met pesto en kipfilet. Blz 4	100 gram aardbeien	Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	1 kiwi	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Zaterdag	Koolhydraatbep. boterham met caprese beleg. Blz16	1 kiwi	Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	1 stuk slagroomtaart met aardbeienjam Bladzijde 117	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	5 koolhydraatarmer crackers. Blz 211 met dip naar keuze
Zondag	Chia chocolade koffie ontbijt Bladzijde 22-23	1 stuk slagroomtaart met aardbeienjam Bladzijde 117	Frambozenmousse Bladzijde 136-137	1 kiwi	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1600 - 1650 kcal consumptie met 50 - 100 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2**