

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Ontbijt bowl met rood fruit Bladzijde 17		Salade met makreel en courgetti Bladzijde 43	Courgette appelmoes Bladzijde 141	Kip kapsalon met zoete aardappelfriet Bladzijde 196-197	1 roze koek Bladzijde 110-111
Dinsdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 kiwi	Broodje hotdog Bladzijde 38-39	1 roze koek Bladzijde 110-111	Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	Courgette appelmoes Bladzijde 141
Woensdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12	1 stuk fruit naar keuze	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 roze koek Bladzijde 110-111	Wokje met zero noodles en beef Bladzijde 77	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Donderdag	Komkommer-rolletjes met pesto en kipfilet. Blz 4	1 roze koek Bladzijde 110-111	1 broodje hotdog Bladzijde 38-39	1 stuk fruit naar keuze	Vegetarische gevulde aubergine Bladzijde 78-79	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Vezelrijke pannenkoekjes met fruit en slagroom. Blz 8-9		Bloemkoolsoep met spekjes en gremolata. Blz 91	1 stuk fruit naar keuze	Kip tandoori met roti platen Bladzijde 158-159	5 koolhydraatarme crackers. Blz 211 met dip naar keuze
Zaterdag	Koolhydraatbep. boterham met caprese beleg. Blz 15	1 kiwi	Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Ovenschotel met gehakt en puree Bladzijde 151	5 koolhydraatarme crackers. Blz 211 met dip naar keuze
Zondag	Chia chocolade koffie ontbijt Bladzijde 22-23	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	2 groenteburgers met dip Bladzijde 44-45	1 kiwi	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	Frambozenmousse Bladzijde 136-137

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1800 - 1850 kcal consumptie met 50 - 100 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2**