



# WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Komkommerolletjes met groene pesto en kipfilet. Blz 4		Broodje caprese Bladzijde 34-35	100 gram aardbeien	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	
Dinsdag	Slawrap met kipfilet ipv rosbeef Bladzijde 36		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	
Woensdag	1 kaneelwafel met 50 gram (diepvries) aardbeien. Blz 46		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	
Donnerdag	Ontbijt bowl met rood fruit Bladzijde 17	1 bifi worstje van 25 gram	Pompoensoep Bladzijde 90		Hamburger salade bowl Bladzijde 157	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137		Pompoensoep Bladzijde 90	1 plakje Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121	Saladebowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	5 koolhydraatarme crackers blz 211 + dip naar keuze
Zaterdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137		Auberginesoep met gehaktballen Bladzijde 104		Thaise burger met broccoli Bladzijde 65	5 koolhydraatarme crackers blz 211 + dip naar keuze
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Auberginesoep met gehaktballen Bladzijde 104	1 plakje Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121	Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	

## NOTITIES

*Low-budget voedingschema voor dagelijks 1500 - 1550 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***