

WEEKMENU'S

LISA KOOKT

KOOLHYDRAATARM 2



In dit document vind je de weekplanners en voedingschema's die horen bij Lisa's tweede boek 'Lisa Kookt Koolhydraatarm 2' van www.koolhydraatarmdieet.nl en www.kokenmetlisa.nl
Koolhydraatbeperkt (50 – 100 gram koolhydraten per dag)

De weekmenu's bestaan dus volledig uit de recepten die terug te vinden zijn in het receptenboek 'Lisa Kookt Koolhydraatarm 2'

Bij alle recepten in het boek vind je onderaan de pagina de macronutriënten vermeld, dus hoeveel gram eiwitten, koolhydraten en vetten het gerecht per persoon/portie bevat.

Lisa Tennebroek

Auteur van: 'Lisa kookt Koolhydraatarm 2'

Instagram: [@gezonderecepten](https://www.instagram.com/gezonderecepten)

Facebook: [Koken met Lisa](https://www.facebook.com/kokenmetlisa)

Inhoudsopgave weekmenu's ([interactief / klikbaar](#))

Koolhydraatbeperkt 1800 Kcal.....	2
Koolhydraatbeperkt 1600 Kcal.....	3
Koolhydraatbeperkt 1400 Kcal.....	4
Koolhydraatarm 1800 Kcal.....	5
Koolhydraatarm 1600 Kcal.....	6
Koolhydraatarm 1500 Kcal.....	7
Koolhydraatarm 1400 Kcal.....	8
Koolhydraatarm 1200 Kcal.....	9
Keto 1800 Kcal.....	10
Keto 1600 Kcal.....	11
Keto 1400 Kcal.....	12
Keto 1200 Kcal.....	13
Intermittent Fasting 1500 Kcal.....	14
Vegetarisch 1500 Kcal.....	15
Low-Budget 1500 Kcal.....	16

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***

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	Komkommer-rolletjes 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. Blz 16	1 kiwi	Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	1 stuk slagroomtaart met aardbeienjam Bladzijde 117	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	5 koolhydraatarme 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**

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	Komkommer- rolletjes 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***

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 halloumicroutons 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***

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Ontbijtbowl met rood fruit Bladzijde 17		Broodje caprese Bladzijde 34-35	50 gram aardbeien	Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125
Dinsdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Broodje hotdog Bladzijde 38-39	1 bifi worstje van 25 gram	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	50 gram aardbeien
Woensdag	Komkommerbootjes met salade Bladzijde 11	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Broodje hotdog Bladzijde 38-39	50 gram aardbeien	Vegetarische gevulde aubergine Bladzijde 78-79	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Donderdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Slawraps met rosbief Bladzijde 36		Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Vrijdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Mexicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Saladebowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Zaterdag	Vezelrijke pannenkoekjes Bladzijde 8-9		Tosti brood Bladzijde 112	50 gram aardbeien	Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Zondag	Kipfilet wraps Bladzijde 20		2 plakjes Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121		Kiptandoori met roti platen Bladzijde 158-159	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1600 - 1650 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Komkommerrolletjes met groene pesto Bladzijde 4	50 gram aardbeien	Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37		Boeuf stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125
Dinsdag	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	100 gram aardbeien	Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	
Woensdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Salade met makreel en courgetti Bladzijde 43		Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Donderdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137	50 gram aardbeien	Tosti brood Bladzijde 112	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	1 bifi worstje van 25 gram
Vrijdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46	100 gram aardbeien	Maxicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	Salade bowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	
Zaterdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20	1 red velvet brownie Bladzijde 124-125	2 plakjes Italiaans pizza brood Bladzijde 120-121		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Zondag	Vezelrijke pannenkoekjes Bladzijde 8-9		Tosti brood Bladzijde 112	100 gram aardbeien	Thaise salade bowl met garnalen Bladzijde 162-163	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212

NOTITIES

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

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Slawraps met rosbief Bladzijde 36	100 gram aardbeien	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Dinsdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Boeuf stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	
Woensdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46	100 gram aardbeien	1 Chaffle met beleg naar keuze Bladzijde 54	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Donderdag	Ontbijtbowl met rood fruit Bladzijde 17	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	1 Chaffle met beleg naar keuze Bladzijde 54	50 gram aardbeien	Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Vrijdag	Kipfiletwraps Bladzijde 20	50 gram aardbeien	Zalmrolletjes met truffelmayo Bladzijde 18		Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Slawraps met rosbief Bladzijde 36	50 gram aardbeien	Thaise garnalen bowl Bladzijde 162-163	
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	1 Red velvet brownie Bladzijde 124-125

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1400 - 1450 kcal consumptie met 30-50 gram koolhydraten per dag
op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2**

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Ontbijt bowl met rood fruit Bladzijde 17		1 Chaffle Bladzijde 54		Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Dinsdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Broodje caprese Bladzijde 34-35	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Zalm met knoflook, citroen en asperges Bladzijde 68	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Woensdag	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108		Slawraps met rosbief Bladzijde 36		Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Donderdag	Koolhydraatarme avocado sandwich Bladzijde 16	50 gram aardbeien	Salade met geitenkaas Bladzijde 30-31		Pompensoep Bladzijde 90	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Kipfiletwraps Bladzijde 20	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Pompensoep Bladzijde 90		Courgetti met tomaten en fetasaus Bladzijde 188-189	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Knolselderijsoep met pesto Bladzijde 96-97	50 gram aarbeien	Boerenkool stamppot met gehaktbal Blz 160	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Knolselderijsoep met pesto Bladzijde 96-97	50 gram aarbeien	Tonijnbodempizza Bladzijde 202-203	1 roze koek Bladzijde 110-111

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1200 - 1250 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2**

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	2 plakjes speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Slawraps met rosbief Bladzijde 36		Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	50 gram kaas naar keuze
Dinsdag	Ontbijtbowl met rood Bladzijde 17		Salade met geitenkaas Bladzijde 30-31	50 gram aardbeien	Gepaneerde kippen bout met pompoen Bladzijde 80-81	1 roze koek Bladzijde 110-111
Woensdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51		Kipgehakt pizza Bladzijde 198-199	1 roze koek Bladzijde 110-111
Donderdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Slawraps met kip en garnalen Bladzijde 40-41	1 roze koek Bladzijde 110-111	Mexicaanse bowl Bladzijde 150	Chocolade pudding Bladzijde 138
Vrijdag	Chocolade pudding Bladzijde 138		Gevulde avocado met bacon en kip Bladzijde 52	1 roze koek Bladzijde 110-111	Kibbeling Blz 168 Knolselderijfriet Bladzijde 182-183	
Zaterdag	2 vanille ontbijtkoeken Bladzijde 10		Blini's met gerookte zalm en avocadodip Bladzijde 48-49		Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	1 roze koek Bladzijde 110-111
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	Vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Kaastaco's met gehakt Bladzijde 200-201	1 koffiekoek Bladzijde 128-129

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1800 - 1850 kcal consumptie met 0 - 30 gram koolhydraten per dag
op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	1 ontbijt pistolet met beleg Bladzijde 174	100 gram aardbeien	2 plakjes Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121		Kiptandoori met Roti platen Bladzijde 158-159	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Dinsdag	1 ontbijt pistolet met beleg Bladzijde 174	1 Red velvet Brownie Bladzijde 124-255	Tosti brood Bladzijde 112	100 gram aardbeien	Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Woensdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Italiaanse salade met burrata Bladzijde 154-155		Salade bowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	1 Red velvet Brownie Bladzijde 124-255
Donderdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Gevulde avocado met tonijnsalade Bladzijde 51		Beenham met rode wijnsaus Bladzijde 64	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Vrijdag	2 plakjes speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Slawraps met kip en garnalen Bladzijde 40-41		Beenham met rode wijnsaus Bladzijde 64	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Zaterdag	Chocolade ontbijttaartjes Bladzijde 2-3		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Boeuf stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	Limoen kwarktaart Bladzijde 146-147
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Broodje hotdog Bladzijde 38-39		Hamburger salade bowl Bladzijde 157	Limoen kwarktaart Bladzijde 146-147

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1600 - 1650 kcal consumptie met 0 - 30 gram koolhydraten per dag
op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2**

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Boeuf stroganoff met broccolirijst Bladzijde 69	
Dinsdag	1 kaneelwafel Bladzijde 46		Slawraps met rosbief Bladzijde 36	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Zalm met knoflook, citroen en asperges Bladzijde 68	
Woensdag	Komkommerbootjes met salade Bladzijde 11		1 chaffle met beleg Bladzijde 54	1 plakje speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Salade bowl met kipshoarma Bladzijde 152-153	
Donderdag	Aardbei mascarpone Bladzijde 5		Salade met geitenkaas Bladzijde 30-31	50 gram aardbeien	Tonijnbodempizza Bladzijde 202-203	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137		Spinazie wrap met zalm Bladzijde 29	50 gram aardbeien	Hamburger salade bowl Bladzijde 157	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		2 plakjes Italiaans pizza brood Bladzijde 120-121	50 gram aardbeien	Kaastaco's met gehakt Bladzijde 200-201	2 kruidige soep- stengels + dip Bladzijde 126-127
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175	50 gram aardbeien	Knolselderijsoep met pesto en waln. Bladzijde 96-97		Flammkuchen met spekjes Bladzijde 195	2 kruidige soep- stengels Bladzijde 126-127

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1400 - 1450 kcal consumptie met 0 - 30 gram koolhydraten per dag
op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2**

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Broodje caprese Bladzijde 34-35	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Tonijnbodempizza Bladzijde 202-203	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Dinsdag	1 plakje vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108		Slawraps met rosbief Bladzijde 36		Mexicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95	1 slagroomtruffel Bladzijde 140
Woensdag	Koolhydraatarme avocado sandwich Bladzijde 16	50 gram aardbeien	Mexicaanse tomatensoep Bladzijde 94-95		Gepaneerde kippenbout Bladzijde 80-81	
Donderdag	1 plak speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Pompoensoep Bladzijde 90		Courgetti met groene pesto Bladzijde 72	Frambozenmousse Bladzijde 136-137
Vrijdag	Frambozenmousse Bladzijde 136-137		Pompoensoep Bladzijde 90	1 plak speculaas ontbijtcake Bladzijde 7	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	
Zaterdag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Knolselderijsoep met pesto & waln. Bladzijde 96-97	50 gram aardbeien	1 kaneelwafel Bladzijde 46	1 roze koek Bladzijde 110-111
Zondag	Vezelrijke pannenkoekjes Bladzijde 8-9		2 plakjes Italiaans pizzabrood Bladzijde 120-121		Witlof met ham, bacon, brie & waln Bladzijde 149	1 roze koek Bladzijde 110-111

NOTITIES

*Voedingsschema voor dagelijks 1200 - 1250 kcal consumptie met maximaal 0 - 30 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag			Gerookte zalmroll. met truffelmayo Bladzijde 18	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Griekse kipspiesjes met salade Bladzijde 66-67	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Dinsdag			Thaise salade bowl met garnalen Bladzijde 162-163	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Ovenschotel met spruitjes en spekjes Bladzijde 74-75	
Woensdag			Italiaanse salade met burrata Bladzijde 154-155	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Courgetti met gehaktballen Bladzijde 164-165	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Donderdag			Gevulde paprika's met bacon Bladzijde 37	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	Omgekeerde monChou taartjes Bladzijde 134-135
Vrijdag			Spinazie wrap met zalm Bladzijde 29	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Beenham met rode wijsaus Bladzijde 64	100 gram aardbeien
Zaterdag			Chia chocolade koffie ontbijt Bladzijde 22-23	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Kiptandoori met roti platen Bladzijde 158-159	
Zondag			2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175	Courgette preisoep met zalm Bladzijde 99	Kibbeling Blz 168 + Knolselderij friet Bladzijde 182 - 183	100 gram aardbeien

NOTITIES

*Intermittent Fasting (IF) voedingsschema voor dagelijks 1500 - 1550 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Salade met geitenk. zonder spekjes of vega spekjes. Blz 30	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Courgetti met vega gehaktballen Bladzijde 164-165	
Dinsdag	Komkommerbootjes met eiersalade Bladzijde 11	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	1 kaneelwafel met 50 gram aardbeien Bladzijde 46		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	
Woensdag	Ontbijtbowl met rood fruit Bladzijde 17		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Wokje met zero noodles en tempéh Bladzijde 77	
Donderdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Ceasarsalade met halloumicroutons zonder kip. Blz 32	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Courgetti met tomaten en fetasaus Bladzijde 188-189	
Vrijdag	Koolhydraatarme caprese sandwich Bladzijde 16		Bloemkoolsoep zonder spekjes Bladzijde 91		Vegetarische ge- vulde aubergine Bladzijde 78-79	Vegetarische nacho's met guacamole Bladzijde 186-187
Zaterdag	Chia chocolade koffie ontbijt Bladzijde 22-23		1 Chaffle met beleg naar keuze Bladzijde 54		Ovenschotel zonder spekjes met vlees- vervanger. Blz 74	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175	1 roze koek Bladzijde 110-111	Pompoensoep Bladzijde 90		Kaastaco's met vegetarisch gehakt Bladzijde 200-201	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212

NOTITIES

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

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Komkommerrolletjes 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 rosbief 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	
Donderdag	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 voedingsschema voor dagelijks 1500 - 1550 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit **Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***

