

WEEKSCHEMA 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	(Magere) kwark + noten / zaden mix + bosbessen + kaneel (+ 2 tl honing)	Havermout + (amandel) melk + rozijnen + ½ maatschep eiwit poeder + kaneel	2x volkoren/spelt/rogge brood + Philadelphia cream cheese + gerookte kipfilet + komkommer + pindakaas	Kiwi + (magere kwark) + muesli + walnoten	Apple pie overnight oats (zie p....)	Eiwit pannenkoekjes + frambozen + ahorn siroop	← Kies één van deze
TUSSENDOOR	Zoete aardappel brownie (zie p....)	Appel	Nootjes (amandelen / walnoten / cashewnoten)	Komkommer + kalkoenfilet plakjes	Noten reep	2x rijstwafel + kalkoen filet plakjes + komkommer	← Kies één van deze
LUNCH	2x volkoren/spelt/rogge sneden brood + gekookt ei + kalkoenfilet + paprika reepjes	Tonijn salade (zie p....)	Gerookte zalm wrap (zie p....)	2x volkoren/spelt crackers + 30+ kaas + paprika	Verse soep (zie p.....)	Groente omelet (ui, tomaat, champignons, feta)	← Kies één van deze
TUSSENDOOR	Eiwit reep of shake	Noten reep	Stukje (10gr) pure chocola (72%-85%) + aardbeien	Zoete aardappel brownie (zie p....)	Kiwi	Zoete aardappel brownie (zie p...)	← Kies één van deze
DINER	Garnalen + wokgroente + quinoa of zilvervliesrijst	Kip kerrie pasta + salade (zie p....)	Spinazie + feta + champignon omelet + salade	Kabeljauw filet in de oven met ui en knoflook + zoete aardappel + broccoli	Thai beef reepjes + wokgroente + eiernoodles	Soep + gebakken zalm salade	← Kies één van deze
TUSSENDOOR	Bakje (magere) yoghurt + aardbeien	(Magere) kwark + walnoten + 2 tl honing + kaneel	Eiwit shake / reep	Wortel + hummus	(Magere) yoghurt + bosbessen + kaneel	Ongezouten noten mix	← Kies één van deze

WEEKSCHEMA 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Omelet 2 hele eieren + 2 eiwit + champignons + tomaat	(Magere) yoghurt + ½ maatschep eiwit poeder + muesli + blauwe bessen	Havermout + amandel melk + blauwe bessen + kaneel (+ 2 tl honing)	Kiwi + (magere) kwark + muesli + kaneel (+ 2 tl honing)	2x volkoren/spelt/rogge toast + gebakken ei + tomaat	Eiwit pannenkoekjes (zie p....) + 1 el kwark + blauwe bessen	← Kies één van deze
TUSSENDOR	1 plakje banaan/ walnoot eiwit brood (zie p....)	2x rijstwafel + kalkoenfilet + 1/3 avocado	1 plakje banaan/ walnoot eiwit brood (zie p....)	Worteltjes + hummus	1x kiwi	Komkommer + paprika	← Kies één van deze
LUNCH	Salade gerookte kip (zie p....)	Volkoren wrap + Philadelphia cream cheese + gerookte zalm + rucola	Tonijn salade (zie p....)	2x volkoren/spelt cracker + 2x gekookt ei + paprika	Vega salade (zie p..)	Gebakken garnalen salade	← Kies één van deze
TUSSENDOR	Worteltjes + hummus	1 plakje banaan/ walnoot eiwit brood (zie p....)	Eiwit shake / reep	1 plakje banaan/ walnoot eiwit brood (zie p....)	Stukje (10gr) pure chocola (72%-85%)	2x rijstwafel + kalkoen filet + pindakaas	← Kies één van deze
DINER	Witvis + broccoli + zoete aardappel	Courgetti pasta bolognese (zie p....)	Kipfilet stukjes + groente mix + quinoa <i>of</i> zilvervliesrijst	Groente omelet (zie p....) + 1/3 avocado	Biefstuk + ui + knoflook + champignons + gepofte aardappel	Verse soep	← Kies één van deze
TUSSENDOR	Handjevol noten mix (amandelen/cashew/pistache)	1x volkoren/spelt cracker + gekookt ei	1x (magere) yoghurt + ½ maatschep eiwit poeder + noten/zaden mix	Eiwit shake	Handjevol noten mix (amandelen/cashew/pistache)	2x rijstwafel + pindakaas	← Kies één van deze

*I.p.v. amandelmelk mag ook kokosmelk gebruikt worden

WEEKSCHEMA 3

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Kiwi + havermout + amandelmelk* + rozijnen + kaneel (+ 2 tl honing)	Muesli + amandelmelk* + bosbessen	2x spelt/rogge brood snee + 2x gebakken ei + tomaat	(Magere) yoghurt + ½ maatschep eiwit poeder + muesli	Havermout + amandelmelk* + banaan + kaneel	Eiwit pannenkoekjes + 1 el kwark + kaneel (+ 2 tl honing)	← Kies één van deze
TUSSENDOOR	2x volkoren/spelt cracker + hüttenkäse + tomaat	2 rijstwafel + pindakaas	Appel	2x volkoren/spelt cracker + hüttenkäse + tomaat	Paprika + komkommer + hummus	2x rijstwafel + pindakaas	← Kies één van deze
LUNCH	Salade gerookte kip (zie p...)	Groente omelet (zie p...)	Volkoren/spelt wraps Philadelphia cream cheese + gerookte zalm + rode ui + rucola	Vega salade (zie p...)	2x volkoren/spelt cracker + gekookt ei	Courgette bootjes + mager runder- of kip- gehakt + ui _ knoflook + champignons + magere strooikaas	← Kies één van deze
TUSSENDOOR	10 amandelen + rijstwafel kip- of kalkoen filet	Gedroogde abrikozen	Eiwit shake of reep	½ komkommer + hummus of tzatziki	Eiwit shake of reep	Gedroogde abrikozen	← Kies één van deze
DINER	Biefstuk + sperziebonen + zilvervliesrijst + tomaat	Gebakken zalm + zoete aardappel + broccoli	Cesar kip salade	Gegrilde tonijn steak + wok groente + eier noodles	Magere runderburger + ui + champignons + zilvervliesrijst of quinoa	Spelt pasta of courgetti + blikje tonijn in water + bacon + tomaat	← Kies één van deze
TUSSENDOOR	(Magere) kwark + walnoten + 2 tl honing	Stukje (10gr) pure chocola (72%-85%)	(Magere) yoghurt + noten/zaden mix + bosbessen	Snackwortels + hummus	Warme appel stukjes + kaneel	(Magere) kwark + walnoten + 2 tl honing	← Kies één van deze

*I.p.v. amandelmelk mag ook kokosmelk gebruikt word.

