

DAG 1

- Bananen pannenkoeken
- Broodje gezond
- Courgettini pasta
- Smoothie
- gekookt ei

DAG 2

- Havermout
- Maaltijd salade kalkoen
- Speltpasta met pesto
- Gevulde paprika
- Mandarijntjes met noten

DAG 3

- Geitenyoghurt met noten
- Speltcrackers met avocado
- Zalmsalade
- Speltcracker
- Handje noten

DAG 4

- Smoothie
- Speltbroodje hummus
- Zoete aardappelschotel
- Gekookt ei
- Appel + nootjes

DAG 5

- Mugcake
- Lijnzaad crackers
- gerookte kip
- Rijst met garnalen
- Komkommer hummus
- Sinaasappel met amandelen

DAG 6

- Geitenyoghurt met blauwe bessen
- Omelet met paprika
- Gehakte notenbrood
- Speltcracker
- Mandarijntjes met noten

DAG 7

- Fruitsalade met noten
- Spinazie omelet
- Tonijn taugé salade
- Smoothie
- Gekookt ei

DAG 8

SMOOTHIE DAY

5 verschillende smoothie's

DAG 9

SMOOTHIE DAY

5 verschillende smoothie's

DAG 10

SMOOTHIE DAY

5 verschillende smoothie's

DAG 11

- Bananen pannenkoekjes
- Witlof salade
- Roerbakshotel kip
- Rijstwafel geitenkaas
- Appeltjes uit de oven

DAG 12

- Gebakken eieren
- Rode bieten salade
- Zoete aardappelschotel met appel
- Komkommer met geitenkaas
- Handje nootjes

DAG 13

- Geitenyoghurt met banaan
- Kippengroente soep
- Omelet met zalm en paddenstoelen
- Gekookt ei
- Sinaasappel + nootjes

DAG 14

- Lijnzaadcrackers met geitenkaas
- Omelet met paprika
- Ovenschotel kip met sinaasappel
- Komkommer met hummus
- Dadels met notenpasta