

MAANDAG

- Havermout/wortel cupcakes
- Broodje brie
- Gekookte ei met mayo
- Courgettini pasta

DINSDAG

- Yoghurt met havermout
- Maaltijd salade zalm
- 2 tot 4 abrikozen
- Ovenschotel kip en sinaasappel

WOENSDAG

- Bananenpannenkoekjes
- Verse hummus
- Gebakken appel uit de oven
- Geitenkaassalade bacon

DONDERDAG

- Cake met banaan & walnoten
- Lijnzaadcrackers met kip
- 2 tot 4 blokjes kaas
- Spinazietaart

VRIJDAG

- 2 gekookte eieren
- Courgette tosti
- Smoothie appel en komkommer
- Omelet lasagna

ZATERDAG

- Mugcake
- Hamrolletjes
- Havermout koekjes
- Rijst met garnalen

ZONDAG

- Smoothie avocado
- Eiwrap zalm
- Havermout/wortel cupcake
- Zoete aardappel met biefstuk

Vorbereiden:

- Havermout/wortel cupcakes (maandag en zondag)
- Cake met banaan en noten (donderdag)
- Havermoutkoekjes (zaterdag)

Tips:

De cake, muffin en koekjes kan je altijd achter de hand houden voor een extra tussendoortje.

Let er wel op dat je alleen wat extra's neem als je lichaam er echt om vraagt en niet uit gewoonte.