

# Weekmenu 1

Dag 1	Dag 2
<b>Ontbijt</b> Volkoren beschuit met mager beleg, zoals aardbeien, Hüttenkäse, 30 + kaas	<b>Ontbijt</b> Banaanpannenkoeken   1 ei en 2 eiwitten, 1 geprakte rijpe banaan, snuf kaneel, 1 el amandelmeel ( <a href="#">recept online</a> )
<b>10 uurtje</b> Appel met kaneel en klein handje ongebrande noten	<b>10 uurtje</b> Smoothie   100 gr rode vruchten (diepvries), halve courgette, 150-200 ml amandelmelk, 1 tl honing, 1/2 el lijnzaad, snuf kaneel
<b>Lunch</b> Griekse salade 2 pers.   halve rode ui, 150 gr botersla, halve komkommer, 200 gr cherrytomaten, 100 gr feta, 1 el olijfolie, zeezout en peper naar smaak ( <a href="#">recept online</a> )	<b>Lunch</b> Tonijnsalade 2 pers.   1 krop romaine sla, 8 cherrytomaten, kwart komkommer in schijven, 2 gekookte eieren, 1 avocado. Dressing op basis van olijfolie zout en peper.
<b>Diner</b> Fish and chips 2 pers.   350 gr kabeljauw, grove stukken gerold in de bloem en gebakken in beetje boter en olie in de pan, 250 gr pastinaak, 250 gr wortels gebakken in de oven in een beetje olie 200 graden 20-30 minuten. Met een yoghurtdip van 1 teen knoflook, met 1 el verse dille, 1 tl kerriepoeder, 1 el honing, 50 ml yoghurt en 100 gr crème fraîche	<b>Diner</b> Kip Pilav 2 pers.   2 kleine uien gesnipperd, 350 gr kipfilet in stukjes, 1 klein blik perziken op sap, 2 el ketjap manis, 1-2 tl sambal, 1 teen knoflook gesnipperd, 1 tl citroengras, 1 tl paprikapoeder, 1 tl kerriepoeder, peper en zout naar smaak, eventueel wat verse koriander, zilvervliesrijst. Verhit olie in de pan om de ui en knoflook kort aan te bakken, voeg de sap van de perziken toe en bak hierin de kipstukjes buitenkant gaar. Voeg nu alle andere ingrediënten toe en laat 20 minuten sudderen op laag vuur. Kook de rijst apart.
<b>Avondsnack</b> Aardbeien 100 gr met pure chocolade rasp 1 el.	<b>Avondsnack</b> Crumble   200 gr havermout, 50 gr ongezouten roomboter, 150 gr rode vruchten (diepvries), 1 tl vanille extract, 1 el honing afbakken in de oven 15-20 minuten op 180 graden ( <a href="#">recept online</a> )

# Weekmenu 1

## Dag 3

### Ontbijt

Smoothie 1 pers. | 1 banaan, 2 handjes spinazie, avocado, 200-300 ml (plantaardige) melk, 1/2 el lijnzaad

### 10 uurtje

Crumble (van gister)

### Lunch

Groentenomelet 2 pers. | 4 eieren klutsen, voeg groenten toe naar wens zoals champignons, paprika, ui, tomaat, spinazie en voor extra smaak wat Italiaanse kruiden

### Diner

Curry Garnalen Soep 2 pers. | halve liter bouillon, 1 teen knoflook, 1 limoen, 2 bosuien, stukje verse gember, 250 gr garnalen zonder staart (diepvries) 1 el kerriepoeder, 200 ml room of kokosmelk, citroengras in grove stukken voor de smaak tijdens koken, chilipeper naar smaak  
[\(Recept online\)](#)

### Avondsnack

Aardbeien 100-150 gr met pure chocolade rasp 1 el.

## Dag 4

### Ontbijt

Banaanpannenkoeken 1 pers. | 1 ei en 2 eiwitten, 1 geproefde rijpe banaan, snuf kaneel, 1 el amandelmeel.

### 10 uurtje

Smoothie 1 pers. | 100 gr rode vruchten (diepvries), halve courgette, 150-200 ml amandelmelk, 1 tl honing, 1/2 el lijnzaad, snuf kaneel

### Lunch

Rode biet salade 2 pers. | 2-3 gekookte rode bieten, 100 gr feta in blokjes, 1 appel, 50 gr gemengde ongebrande noten, olijfolie, balsamico azijn, zout en peper naar smaak, eventueel een geroosterd volkoren broodje erbij.

### Diner

Courgetti Kipgehaktballen in tomaten saus 2 pers. | 1,5 courgette, 350 gr kippengehakt, blik Mutti tomaten, klein blikje tomatenpuree, Italiaanse kruiden naar smaak, 50 gr geraspte parmezaanse kaas, 100 gr cherrytomaatjes  
[\(Recept online\)](#)

### Avondsnack

Wat rauwkost zoals wortel, komkommer, tomaat.

## Dag 5

### Ontbijt

Kwark met 1 stuk vers of handje vol fruit naar keuze, 2 el granola

### 10 uurtje

Appel met kaneel en klein handje ongebrande noten

### Lunch

Roerei van 2 eieren, scheutje melk, met 7 cherrytomaten in kwartjes en handje spinazie, eventueel met een volkoren-cracker of broodje erbij.