

Weekmenu 1

Dag 1	Dag 2
Ontbijt Volkoren beschuit met mager beleg, zoals aardbeien, Hüttenkäse, 30 + kaas	Ontbijt Banaanpannenkoeken 1 ei en 2 eiwitten, 1 geprakte rijpe banaan, snuf kaneel, 1 el amandelmeel
10 uurtje Appel met kaneel en klein handje ongebrande noten	10 uurtje Smoothie 100 gr rode vruchten (diepvries), halve courgette, 150-200 ml amandelmelk, 1 tl honing, 1/2 el lijnzaad, snuf kaneel
Lunch 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.	Lunch 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.
Diner Fish and chips 2 pers. 350 gr kabeljauw, 250 gr pastinaak, 250 gr wortels met een yoghurt dip van 1 teen knoflook, met 1 el verse dille, 1 tl kerriepoeder, 1 el honing, 50 ml yoghurt en 100 gr crème fraîche	Diner Kip Pilav 2 pers. 2 kleine uien, 350 gr kipfilet in stukjes, 1 klein blik perziken op sap, 2 el ketjap manis, 1-2 tl sambal, 1 teen knoflook, 1 tl citroengras, 1 tl paprikapoeder, 1 tl kerriepoeder, peper en zout naar smaak, eventueel wat verse koriander, zilvervliesrijst
Avondsnack Aardbeien 100 gr met pure chocolade rasp 1 el.	Avondsnack 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.

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.

Avondsnack

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

Dag 4

Ontbijt

Banaanpannenkoeken 1 pers. | 1 ei en 2 eiwitten, 1 gepakte rijpe banaan, snuf kaneel, 1 el amandelmeel. Kleine pannenkoekjes bakken in de koekenpan met een beetje olie of boter

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

Avondsnack

Crumble | 200 gr havermout, 50 gr ongezouten roomboter, 150 gr rode vruchten (diepvries), 1 tl vanille extract, 1 el honing

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.