

Weekmenu 2

Dag 1

Ontbijt

Kwark met noten en zaden en 1 tl honing

10 uurtje

Banaanwrap met pindakaas | 1 volkoren wrap, 1 banaan, en 1 el pure pindakaas

Lunch

Gerookte zalm salade 2 pers. | 200 gr gerookte zalm, halve rode ui, 1 krop Romaine sla, halve komkommer, 200 gr cherrytomaten, 1 avocado, 1 el olijfolie, zeezout en peper naar smaak ([online recept](#))

Diner

Volkoren Penne Pesto 2 pers. | 150 gr volkoren penne pasta, 250 gr kipfilet, 75-100 gr rucola, 15 gr pijnboom-pitten, 60 gr geitenkaas, verse basilicum, 2-3 el olijfolie extra vierge, 1 tl zeezout en 1 tl honing ([online recept](#))

Avondsnack

1 stuk fruit appel of kiwi

Dag 2

Ontbijt

Volkoren beschuit met mager beleg, zoals aardbeien, Hüttenkäse, 30 + kaas

10 uurtje

Havernotenreep (= ook voor de komende dagen) | 100 gr havermout, 50 gr pure pindakaas, 25 gr lijnzaad, 30 gr kokosrasp, 1 el chiazaad, 75 gr amandelen of gemengde noten (ongebraad en ongezoeten), 2-3 el kokosolie, 1 el vanille extract, 2 el honing, 1 tl kaneel ([online recept](#))

Lunch

Meloen Carpaccio 2 pers. | 10 zoete cherrytomaten, 1 zoete en rijpe meloen, 2 buffelmozzarella bollen, 100 gr parmaham plakken, verse basilicum blaadjes, 1 el mosterd, 2 el honing ([online recept](#))

Diner

Tonijnsteak met komkommersalade 2 pers. | 2 moten tonijn, 1 rode ui, 1 komkommer, 1 zak 250 gr bonte- of ijsbergslamix, 1 avocado, sap van halve citroen, 3 el azijn, 2 el yoghurt mayonaise, 1 tl honing, zout en peper naar smaak. Maak de dressing door de azijn, citroensap, honing en yoghurt mayonaise met elkaar te mengen. Breng op smaak met peper en zout. Bak de tonijn in een koekenpan kort om en om, niet doorbakken! Snijd de ui in halve dunne ringen en de komkommer in dunne schijfjes. Serveer de tonijn bij de salade met de dressing.

Avondsnack

Wortels met yoghurt dip. De yoghurt dip maak je met wat knoflookpoeder, uienpoeder, kerriepoeder, paprikapoeder en wat honing

Weekmenu 2

Dag 3

Ontbijt

Havermout Pancakes (bak ook meteen voor dag 5)
1 pers. |
3 eieren, 85 gr havermeel, 2 tl kaneel, 1 el honing, 150 ml (plantaardig) melk, beleg met wat vers fruit zoals aardbeien, blauwe bessen, druiven, banaan ([online recept](#))

10 uurtje

Stukje havernotenreep (van gister)

Lunch

Rode Biet Rucola Salade 2 pers. | 3 gekookte bieten, 75 gr rucola, 2 el pijnboompitten, 100 gr feta of geitenkaas, klein blikje linzen (uitgelekt), honing en olijfolie naar smaak eet dit eventueel met een rijstwafel ([online recept](#))

Diner

Sushi Bowl 2 pers. | 200 gr zilvervliesrijst, 100 gr sojabonen, 5 radijsjes, 1 avocado, 5 cherrytomaten, 10 surimi chunks (Msc keurmerk) ([online recept](#))

Avondsnack

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

Dag 4

Ontbijt

Smoothie Tropical 1 pers. | 4 grote aardbeien, handje mangostukjes (diepvries), halve courgette geschild, 150 ml (plantaardige) melk

10 uurtje

Stukje Havernotenreep van dinsdag)

Lunch

Eiwrap 1 pers. | 3 eieren, 1 el speltmeel, zak boter -of veldsla, roomkaas, plakjes kipfilet ([online recept](#))

Diner

Courgette Zalm Salade (lauwwarm) 2 pers. | 2 zalmotten, 1 courgette, 150 gr frambozen, 4 el natuurazijn, 2 el honing, 2 el olijfolie, 2 el pijnboompitten, verse munt, witte peper ([online recept](#))

Avondsnack

Bananensplit 2 pers. | 1 banaan in de lengte door midden, 1 el kwark, beetje gesmolten pure chocolade, beetje gehakte ongebrande en ongezouten noten

Dag 5

Ontbijt

Kwark met granola en blauwe bessen

10 uurtje

Havermout Pancakes van woensdag

Lunch

Gevulde Avocado met tonijn 2 pers. | 4 sneetjes geroosterd speltbrood, 2 avocado's, 1 blikje tonijn op water, 1/2 el mosterd, 1 kleine appel ([online recept](#))