



MEALPLANNER

RECEPTEN VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

MON

Griekse yoghurt, rode vruchten en zelfgemaakte granola
Bietenwrap met avocado en zalm/kip
Chili sin carne

TUE

2 vezelrijke crackers met mager beleg
Omelet met groenten en gerookte kip
Spaghetti met garnalen, knoflook, prei en basilicum

WED

Banaan-ei pannenkoekjes met blauwe bessen
Zelfgemaakte eiersalade met 2 vezelrijke crackers
Zoete aardappel stampot met spinazie en zongedroogde tomaatjes

THU

Groene smoothie
Goed gevulde tomaten-groentensoep (2 dagen)
Wortelwraps met falafel, sla en zelfgemaakte knoflooksaus

FRI

Griekse yoghurt met granaatappel pitjes en zelfgemaakte granola
Goed gevulde tomaten-groentensoep
Bloemkoolnasi met kip en een gebakken ei

GEZONDE TUSSENDORTJES: SOEPTOMATOES, SNACK WORTELTJES, HANDJE NOTENMIX, PAPRIKA REEPJES, GEKOOKT EI, VEZELRIJKE CRACKER MET TAPENADE/HUTTENKÄSE, KOMKOMMER OF BLEEKSELDERIJ REEPJES, FRUIT (VARIEER), TOMAAT-MOZZARELLA SPIESJE, BAKJE GRIEKSE YOGHURT.