

## Weekmenu (beste vervanger ziekenhuisdieet!)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ontbijt</b> Havermout met zwarte chocolade en grapefruit	<b>Ontbijt</b> Avocado smoothie	<b>Ontbijt</b> Havermout met walnoten, braambessen en banaan	<b>Ontbijt</b> Havermout met peer en frambozen	<b>Ontbijt</b> Omelet met paddenstoelen, broccoli en komijn	<b>Ontbijt</b> Slow juice: limoen, ananas, spinazie en avocado	<b>Ontbijt</b> Quinoa pannenkoeken met dadels en walnoten
<b>Tussendoortje</b> Appel	<b>Tussendoortje</b> Zelfgemaakte chocoreep met gedroogd fruit	<b>Tussendoortje</b> Rijstwafel met chocolade en noten	<b>Tussendoortje</b> Sojapap met gedroogde perzik, rozijnen en lijnzaad	<b>Tussendoortje</b> Kokos energy reep met fruit en noten	<b>Tussendoortje</b> Havermoutpap met appel en kaneel	<b>Tussendoortje</b> Eierkoek met krenten
<b>Lunch</b> Haringsalade met avocado	<b>Lunch</b> Havermoutmuffins met pesto	<b>Lunch</b> Uitsmijter met groenten	<b>Lunch</b> Broccolisoepp	<b>Lunch</b> Pastasalade met spinazie	<b>Lunch</b> Wrap met gehakt	<b>Lunch</b> Appelsalade
<b>Tussendoortje</b> Selderij met een dip	<b>Tussendoortje</b> Trosje druiven	<b>Tussendoortje</b> Gevulde tomaten	<b>Tussendoortje</b> Nieuwe haring	<b>Tussendoortje</b> Volkoren boterham met zelfgemaakte jam	<b>Tussendoortje</b> Geitenkaasbonbons	<b>Tussendoortje</b> Schelpje sla met zalm
<b>Avondeten</b> Carpaccio met zilvervliesrijst	<b>Avondeten</b> Tofoe salade met kalkoenfilet	<b>Avondeten</b> Tagliatelle met vis	<b>Avondeten</b> Naar eigen keuze	<b>Avondeten</b> Gestooft prei met kip	<b>Avondeten</b> Maak je lievelingsmaal	<b>Avondeten</b> Tonijnfilet met gestoomde groenten
<b>Tussendoortje</b> Late trek: Champignonsoep	<b>Tussendoortje</b> Toetje: Appeltaart	<b>Tussendoortje</b> Gekookt ei	<b>Tussendoortje</b> Handje noten	<b>Tussendoortje</b> Toetje: Soyayoghurt shake	<b>Tussendoortje</b> Tomatensoep	<b>Tussendoortje</b> Bananenchips

Ontdek meer weekmenu's én de lekkere recepten om blijvend mee af te vallen in de [Afslank Receptenbijbel](#).

[Ga naar de website >>>](#)