

Weekmenu (beste vervanger ziekenhuisdieet!)

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

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

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