

# WEEK 1

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG/ZONDAG

ONTBIJT

Smoothie met havermout, blauwe bessen en munt



Breakfast bowl met yoghurt, granola en fruit



Cheesecake pancake bowl met rood fruit



Kiwibrood



Granola met havermout, kokos en chocolade



Pesto eggs toast



LUNCH

Boontjessalade met krieltjes en dressing



Wok met kip, broccolini en five spices



Falafel smash wrap met tahin looksaus



Tomatensoep met gember en ballekes



Veggie rode curry van zoete aardappel en linzen



Frisée salade met blauwe kaas en spekjes



DINER

Chili sin carne met volkoren couscous



Cannelloni met gehakt, ricotta en tomatensaus



Wok van teriyaki scampi met broccolini



Pompoenlasagne met ricotta en snijbiet



Couscous met kip, merguez en groenten



Thaïse wok met inktvis, gember & paksoi

