























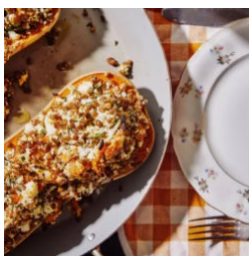











# WEEK 3

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG/ZONDAG
<b>ONTBIJT</b>	<p>Ontbijtsmoothie met banaan, kokos en gember</p>  	<p>Crunchies met hazelnoot yoghurt op Griekse wijze</p>  	<p>Pancakes van zoete aardappel en appel</p>  	<p>Erwteneelet</p>  	<p>Shakshuka met kikkererwtjes en geitenkaas</p>  	<p>Overnight snicker-banana oat met pumpkin spice</p>  
<b>LUNCH</b>	<p>Thai winter salad</p>  	<p>Geroosterde knolselder-soep</p>  	<p>Stoofpotje van kabeljauw met tomaten en boontjes</p>  	<p>Gebakken rijst met kip, gember en sojascheuten</p>  	<p>Pesto omelet met feta en spinazie uit de oven</p>  	<p>Quinoa salade met gegrilde groenten en pesto</p>  
<b>DINER</b>	<p>Gevulde pompoen met geitenkaas en linzen</p>  	<p>Kip 'kapsalon' met zoete aardappel en yoghurt</p>  	<p>Bloemkoolrijst met tomaat en balletjes</p>  	<p>Haché parmentier met groenten en zalm</p>  	<p>Tagliatelle met scampi's en lichte currysaus</p>  	<p>Gegrilde koriander jalapeño kip met sesam boontjes</p> 