



































WEEK 4

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG/ZONDAG
ONTBIJT	<p>Glutenvrije havermout-pannenkoeken</p>  	<p>Gezonde appel-kokos crumble overnight oats</p>  	<p>Gepocheerd eitje op Griekse yoghurt</p>  	<p>Chocolade bananenbrood</p>  	<p>Green monsterjuice</p>  	<p>Granola met kurkuma, gember en honing</p>  
LUNCH	<p>Nori taco's met zalm, avocado en mango</p>  	<p>Gegrilde rode biet met burrata en spinazie</p>  	<p>Vegetarische pita met harissa kikkererwten</p>  	<p>Pho met kip, gember en noedels</p>  	<p>Soep met kerstomaat en cheesy merguez croques</p>  	<p>Pad Thai met kip en sojascheuten</p>  
DINER	<p>Oyakodon: Japanse omelet met kip en broccoli</p>  	<p>Moussaka met kalkoen en zoete aardappel</p>  	<p>Volkorenpasta met geroosterde pompoensaus</p>  	<p>Veggie hamburger met cheezy aubergine steak</p>  	<p>Nasi goreng</p>  	<p>Ovenschotel met worstjes, appel, patatjes en paprika</p> 