Voorbeeld weekmenu 1

Maandag

Ontbijt:
2 volkoren boterhammen met 2 gebakken eieren

Tussendoor:
1 appel

Lunch:
salade met tonijn (kropsla, tomaat, komkommer, augurk, enkele stukjes appel, 1 blikje tonijn in eigen nat, 1 eetlepel dressing)

Tussendoor:
1 à 2 potjes Vitalinea yoghurt

Avondmaaltijd:
kipschnitzel met appelmoes
en gekookte aardappelen

Tussendoor:
25g ongezouten noten

Dinsdag

Ontbijt:
3 stuks Weetabix met 200ml magere
of halfvolle melk

Tussendoor:
2 crackers met kruidenkaas

Lunch:
omelet van 2-3 eieren met
champignons en paprika

Tussendoor:
1 banaan

Avondmaaltijd:
kip zoetzuur met Hollandse
groenten en rijst

Tussendoor:
150g magere plattekaas (vb. Optimel vanille)
met 1 eetlepel granola

Woensdag

Ontbijt:
40g havermout met 200ml magere of
halfvolle melk en 10g pure hagelslag
-> opwarmen in de microgolf

Tussendoor:
250ml Optimel drinkyoghurt

Lunch:
3 volkoren boterhammen met
magere kaas en komkommerschijfjes

Tussendoor:
3 Petit Beurre koekjes

Avondmaaltijd:
gevulde courgette met
gehakt en farfalle

Tussendoor:
1 appel in stukjes, opgewarmd
met kaneel

Donderdag

Ontbijt:
3 crackers met een dun laagje pindakaas
en confituur

Tussendoor:
1 hardgekookt ei

Lunch:
havermoutpannenkoeken

Tussendoor:
kommetje aardbeien
met eventueel zoetstof

Avondmaaltijd:
biefstuk met rauwkost
en (gebakken) aardappelen

Tussendoor:
1 stuk Weetabix met 150ml magere of
halfvolle melk

Vrijdag

Ontbijt:
mug cake

Tussendoor:
kerstomaatjes

Lunch:
4 crackers met hummus en
hardgekookt ei

Tussendoor:
1 potje Danone Light & Free Skyr

Avondmaaltijd:
vispapillot met
aardappelschijfjes

Tussendoor:
genietmoment naar keuze
vb. kommetje chips

Zaterdag

Ontbijt:
ovengebakken havermout met banaan

Tussendoor:
1 tas magere of halfvolle melk
met 1 koffielepel Canderel Can'kao

Lunch:
zelfgemaakte croque monsieur van
2 volkoren boterhammen met magere kaas, hesp,
rauwkost en 1 eetlepel saus naar keuze

Tussendoor:
worteltjes met 2 eetlepels hummus

Avondmaaltijd:
fastfoodmaaltijd naar keuze

Tussendoor:
ananas

Zondag

Ontbijt:
genietmoment naar keuze
vb. 1 pistolet en 1 koffiekoek

Tussendoor:
25g ongezouten noten

Lunch:
2 pistolets met beleg
naar keuze

Tussendoor:
2 kiwi's

Avondmaaltijd:
healthy pizza

Tussendoor:
1 potje Vitalinea pudding