Voorbeeld weekmenu 2

Maandag

Ontbijt:
200g magere plattekaas met 40g muesli
en een handvol rode vruchten (diepvries)

Tussendoor:
1 peer

Lunch:
salade met geitenkaas (kropsla, tomaat, komkommer, paprika, enkele stukjes appel, 1/2 rolletje geitenkaas, 1 eetlepel dressing)

Tussendoor:
1 mueslireep/granenreep

Avondmaaltijd:
hespenrolletjes met puree
of gekookte aardappelen

Tussendoor:
10-tal olijven met 1 cracker

Dinsdag

Ontbijt:
40g havermout met 200ml magere of halfvolle melk
en 1 appel in stukjes
-> opwarmen in microgolf

Tussendoor:
150g magere yoghurt of plattekaas

Lunch:
wraps met zoete aardappeldip
en feta

Tussendoor:
30g letterkoekjes

Avondmaaltijd:
spinazie met zalm
en gekookte aardappelen

Tussendoor:
kommetje druiven

Woensdag

Ontbijt:
american pancakes

Tussendoor:
2 rijstwafels met
chocolade

Lunch:
3 volkoren boterhammen met
hummus en hardgekookt ei

Tussendoor:
1 appel

Avondmaaltijd:
macaroni met kaas en hesp

Tussendoor:
1 portie zelfgemaakte pudding (Imperial,
6 porties, bereid met zoetstof ipv suiker)

Donderdag

Ontbijt:
2-3 crackers met cottage cheese
en banaan

Tussendoor:
1-2 crackers met kipfilet

Lunch:
3-4 crackers met kruidenkaas
en broccolisoep

Tussendoor:
1 zakje mini Dinosaurus
koekjes

Avondmaaltijd:
gehaktballetjes met puree
en wortelen en erwten

Tussendoor:
150g magere kwark met
handvol rode vruchten (diepvries)
(eventueel met zoetstof)

Vrijdag

Ontbijt:
verloren brood

Tussendoor:
30g droge ontbijtgranen
(vb. Special K, Fitness, Cornflakes)

Lunch:
pindakaaspannenkoekjes

Tussendoor:
kommetje aardbeien, frambozen
en braambessen

Avondmaaltijd:
ovenschotel met
Boursin Cuisine

Tussendoor:
genietmoment naar keuze
vb. kommetje chips

Zaterdag

Ontbijt:
havermoutpannenkoeken

Tussendoor:
2 rijstwafels

Lunch:
3 volkoren boterhammen waarvan 2
met 1 zachtgekookt ei en 1 met
light confituur

Tussendoor:
kerstomaatjes

Avondmaaltijd:
fastfoodmaaltijd
naar keuze

Tussendoor:
150g magere plattekaas met
ananas

Zondag

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

Tussendoor:
2 kiwi's

Lunch:
2 pistolets met
beleg naar keuze

Tussendoor:
genietmoment
vb. stuk taart

Avondmaaltijd:
wraps met zoete aardappeldip
en feta

Tussendoor:
1 potje Vitalinea pudding