Voorbeeld weekmenu 3

Maandag

Ontbijt:
banaan pannenkoekjes

Tussendoor:
2 crackers met hummus

Lunch:
salade met surimi (ijsbergsla, tomaat, komkommer, paprika, geraspte wortel, enkele surimisticks, 1 eetlepel dressing)

Tussendoor:
25g ongezouten noten

Avondmaaltijd:
prinsessenbonen in tomatensaus
met aardappelen en kalkoenlapje

Tussendoor:
1/2 potje cottage cheese met
1/2 banaan

Dinsdag

Ontbijt:
40g havermout met 200ml magere of halfvolle melk
en 1/2 banaan in schijfjes
-> opwarmen in microgolf

Tussendoor:
250ml Optimel drinkyoghurt

Lunch:
3 volkoren boterhammen
met light mayonaise, kipfilet
en kropsla

Tussendoor:
2 kiwi's

Avondmaaltijd:
zelfgemaakte hamburgers
met americain

Tussendoor:
30g popcorn

Woensdag

Ontbijt:
2 volkoren boterhammen
met plattekaas en ananas

Tussendoor:
1 warme appel in stukjes, opgewarmd
in de microgolf met kaneel

Lunch:
wraps met gebakken ei
en hamblokjes

Tussendoor:
2 Sultana koekjes

Avondmaaltijd:
spaghetti bolognaise

Tussendoor:
150g magere plattekaas
met 1 eetlepel granola

Donderdag

Ontbijt:
havermout smoothie bowl

Tussendoor:
1 banaan

Lunch:
3-4 crackers met vegetarische americain en plakjes augurk

Tussendoor:
25g ongezouten noten

Avondmaaltijd:
gehaktballetjes met broccolipuree

Tussendoor:
2 rijstwafels, dun besmeerd met pindakaas en light confituur

Vrijdag

Ontbijt:
chocolade mug cake

Tussendoor:
1 potje Vitalinea pudding

Lunch:
1 bruin stokbroodje met light kaas,
gekookt ei, light mayonaise, sla
en tomaat

Tussendoor:
1 peer

Avondmaaltijd:
scampi diabolique

Tussendoor:
genietmoment naar keuze
vb. kommetje chips

Zaterdag

Ontbijt:
verloren brood

Tussendoor:
30g letterkoekjes

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

Tussendoor:
ananas

Avondmaaltijd:
fastfoodmaaltijd
naar keuze

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

Zondag

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

Tussendoor:
25g ongezouten noten

Lunch:
2 pistolets met
beleg naar keuze

Tussendoor:
genietmoment
vb. stuk taart

Avondmaaltijd:
shakshuka met stokbrood

Tussendoor:
150g magere plattekaas
met rode vruchten (diepvries)
(en eventueel zoetstof)