

Voorbeeld weekmenu 4

Maandag

Ontbijt:

2 volkoren boterhammen
met plattekaas en banaan

Tussendoor:

1-2 potjes magere ongesuikerde
yoghurt

Lunch:

salade met garnalen (Romeinse sla, tomaat, komkommer,
geraspte wortel, , tuinkers, 100g garnalen, 1 eetlepel
dressing)

Tussendoor:

2 crackers met kruidenkaas

Avondmaaltijd:

romige macaroni

Tussendoor:

kommetje aardbeien



Dinsdag

Ontbijt:

250g magere plattekaas met
40g muesli en 1 appel in stukjes

Tussendoor:

1 banaan

Lunch:

3-4 crackers met kruidenkaas
en gerookte zalm

Tussendoor:

1 mueslireep/granenreep

Avondmaaltijd:

bloemkool in witte saus met
aardappelen en rosbief

Tussendoor:

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



Woensdag

Ontbijt:

overnight oats: 40g havermout + 1 koffielepel chiazaad
+ 200ml magere of halfvolle melk

-> de hele nacht in de koelkast laten weken

's ochtends 2 eetlepels pompoenpitten en/of zonnebloempitten
toevoegen

Tussendoor:

1 hardgekookt ei

Lunch:

3 volkoren boterhammen met
filet de Saxe en zelfgemaakte soep
naar keuze

Tussendoor:

1/2 mango

Avondmaaltijd:

pasta carbonara

Tussendoor:

1 potje Vitalinea pudding



Donderdag

Ontbijt:

ovengebakken havermout
met blauwe bessen

Tussendoor:

150g magere kwark
met 1 kiwi

Lunch:

wraps met boontjes
en makreel

Tussendoor:

3 stuks Petit Beurre

Avondmaaltijd:

Mexicaanse tortilla

Tussendoor:

10-tal olijven en 1 cracker



Vrijdag

Ontbijt:

crumble met yoghurt

Tussendoor:

1 banaan

Lunch:

kefir pannenkoekjes

Tussendoor:

25g ongezouten noten

Avondmaaltijd:

gegratineerde vis met
groentemix

Tussendoor:

genietmoment naar keuze
vb. kommetje chips



Zaterdag

Ontbijt:

3 stuks Weetabix met 200ml
magere of halfvolle melk

Tussendoor:

1 peer

Lunch:

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

Tussendoor:

2 rijstwafels met
chocolade

Avondmaaltijd:

fastfoodmaaltijd
naar keuze

Tussendoor:

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



Zondag

Ontbijt:

genietmoment naar keuze
vb. 1 pistolet en 1 koffiekoek

Tussendoor:

1 potje Vitalinea pudding

Lunch:

2 pistolets met
beleg naar keuze

Tussendoor:

genietmoment
vb. stuk taart

Avondmaaltijd:

pizetti

Tussendoor:

1/2 potje cottage cheese
met blauwe bessen en zoetstof

