

WEEKPLANNER



MAANDAG

Yoghurt met muesli
Ciabatta's met roomkaas en bieslook
Pasta met verse bladspinazie en
tomaatjes uit de oven

DINSDAG

Crackers met kaas
Salade met wortels en humus
Miso noodle soep met broccoli

WOENSDAG

Smoothie mango avocado spinazie
Crackers tomatensalsa en wat kaas met
dadels Zoete aardappelfrietjes
groenteburger en sla

DONDERDAG

Gebakken appel met yoghurt en lijnzaad
Ciabatta mozzarella pesto
Oosterse salad bowl met peulvruchten
en cashewnoten

VRIJDAG

Havermoutpap
Tosti's met geitenkaas, walnoten en
honing
Groente lasagne met aubergine

ZATERDAG

Wafels met aardbeien en ricotta
Hele grote ijskoffie :))
Courgette soep
Borrelplank

ZONDAG

Yoghurt met muesli
Wafels met bosbessen
Pizza's



Yoghurt	Komkommer
GV Ciabatta's	Radijsjes
Roomkaas	Venkel
Bieslook	Zoete aardappel
GV pasta	Pandan rijst
Spinazie	Sesamolie
Tomaatjes	GV Sojasaus
GV Muesli	Amandelmelk
GV Crackers	Havermout
Kaas	GV brood
Gemengde sla	Geitenkaas
Wortels	Walnoten
Kikkererwten	Aubergine
Rijst noodles	GV Lasagne
Broccoli	Passata
Mango	Uien
Avocado	Knoflook
Spinazie vers	GV Wafels
Dadels	Aardbeien
Appels	Ricotta
Mozzarella	Courgettes
Pesto	GV Toastjes
Tauge	Kaasjes etc.
Sugarsnaps	Bosbessen
Cashewnoten	GV Pizza's