

MAANDAG ONTBIJT

2/3 x beschuit volkoren
2/3 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

DINSDAG ONTBIJT

2/3 x volkoren boterhammen
2/3 x becel light
1/2 x hüttenkäse
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

WOENSDAG ONTBIJT

2/3 x beschuit volkoren
2/3 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

DONDERDAG ONTBIJT

2/3 x beschuit volkoren
2/3 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

VRIJDAG ONTBIJT

2/3 x beschuit volkoren
2/3 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

ZATERDAG ONTBIJT

2/3 x volkoren boterhammen
2/3 x becel light
1/2 x hüttenkäse
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

ZONDAG ONTBIJT

2/3 x beschuit volkoren
2/3 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
2 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)

TUSSENDOORTJE

1 plak ontbijtkoek zero
peer
1 kop thee/koffie

TUSSENDOORTJE

1 mandarijn
1 plak ontbijtkoek zero
1 kop thee/koffie

TUSSENDOORTJE

1 mandarijn
1 plak ontbijtkoek zero
1 kop thee/koffie

TUSSENDOORTJE

1 mandarijn
1 plak ontbijtkoek zero
1 kop thee/koffie

TUSSENDOORTJE

1 peer
1 plak ontbijtkoek zero
1 kop thee/koffie

TUSSENDOORTJE

1 peer
1 plak ontbijtkoek zero
1 kop thee/koffie

TUSSENDOORTJE

1 peer
1 kop thee/koffie

LUNCH

2/4 x volkoren boterhammen
2/4 x becel light
1/2 x pindakaas light (zie suggestielijst)
2/4 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)
1 flesje water

LUNCH

2/4 x volkoren boterhammen
2/4 x becel light
1/2 x pindakaas light
2/4 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)
1 flesje water

LUNCH

2/4 x volkoren boterhammen
2/4 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
1/2 x huttenkase
1 flesje water

LUNCH

2/4 x volkoren boterhammen
2/4 x becel light
1/2 x geitenkaas 30+
1/2 x huttenkase
1 flesje water

LUNCH

2/4 x volkoren boterhammen
2/4 x becel light
1/2 x pindakaas light
2/4 x beleg kipgehakt (2 plakken op 1 boterham)
1 flesje water

LUNCH

2/3 x geroosterde boterhammen
2/3 x becel light
2/3 x geitenkaas 30+
20/30 gram paprika
8/12 gram rucola
1 flesje water

LUNCH

2/3 x volkoren boterhammen
2/3 x becel light
1/2 x appelstroop
2/4 x beleg achterham (2 plakken op 1 boterham)
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

2 mandarijnen
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

1 mandarijn
1 peer
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

1 mandarijn
1 peer
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

1 mandarijn
1 peer
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

2 mandarijnen
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

2 mandarijnen
1 flesje water

TUSSENDOORTJE

2 mandarijnen
1 flesje water

DINER

125/175 gram aardappelen
1 scheutje koolzaadolie
1 kiphamburger
250 gram wortelen
125/175 gram yoghurt met roodfruit (zie suggestielijst)

DINER

125/175 gram (zoete) aardappelen
1 scheutje koolzaadolie
125/175 gram kipshoarma
450 gram zuurkool
20/30 gram geraspte kaas 30+ (optioneel)
125/175 gram yoghurt met roodfruit

DINER

125/150 gram aardappelpuree
200 gram rode kool
75/125 vega gehaktballen
1/2 el. jus (zie suggestielijst)
1 scheutje koolzaadolie
125/175 gram yoghurt met rood fruit

DINER

2/3 volkoren medium wraps
75/125 gram kipfilet
1 ui
2 eieren
Snufje kerriepoeder
Snufje garam massala kruiden
2 el kookroom light
koolzaadolie

DINER

125/150 gram gebakken aardappelen
250 gram bloemkool
100/125 gram vissticks
1 scheutje koolzaadolie
125/175 gram yoghurt met roodfruit

DINER

BLOEMKOOL BODEM
450 gram bloemkoolrijst
1 ei
30/50 gram geraspte kaas 30+
1 el. Italiaanse kruiden
2 el. koolzaadolie
TOPPING PIZZA
1 blikje tomatenpuree
1 bol mozzarella
2 el. pesto
125/175 gram yoghurt met roodfruit

DINER

125/175 gram zilverliesrijst
75/100 gram rundergehakt
25/50 gram achterham
60 gram snijbonen
40 gram paprika
1/2 eieren
1 teentje knoflook
1/2 el. ketjap manis
1/2 el. gebakken uitjes
1 runderbouillonblokje
125/175 gram yoghurt met roodfruit

TUSSENDOORTJE

1 grote kop thee of flesje water
2/3 rijstwafels
2/3 hüttenkäse

TUSSENDOORTJE

1 gekookt ei
75 gram paprika
1 grote kop thee of flesje water

TUSSENDOORTJE

1 grote kop thee of flesje water
2/3 rijstwafels
2/3 hüttenkäse

TUSSENDOORTJE

1 grote kop thee of flesje water
2/3 rijstwafels
2/3 hüttenkäse

TUSSENDOORTJE

1 gekookt ei
75 gram paprika
1 grote kop thee of flesje water

TUSSENDOORTJE

25 gram nacho's
1 drankje naar keuze

TUSSENDOORTJE

1 grote kop thee of flesje water
1 plak ontbijtkoek zero

JE LUST IETS NIET?

Mocht je nu echt iets heel vies vinden, dan kun je het altijd vervangen door een gelijkwaardig product! Kijk voor onze tips op de variatielijst..