



# WEEK 1 MENU

## Woensdag

lunch: Beleg Salade

diner: Zoodles Bolognese

- Tussendoortje 1 : 250 gram watermeloen
- Tussendoortje 2: 1 wasa met mager beleg (kipfilet, runderrookworst etc)
- Tussendoortje 3: Granny Smith appel met kaneel en zoetstof (verwarmd is lekker)

## Donderdag

lunch: Vitello tonnato

Diner: kip roerbak

- Tussendoortje 1: 125 gram witte druiven
- Tussendoortje 2: 1 Wasa volkoren met mager beleg
- Tussendoortje 3: 125 gram surimi chips

## Vrijdag

lunch: kippensoep met groente

Dinner: Aubergine curry

## Zaterdag

lunch: garnalen ceviche

diner: surinaamse pitje!

- Tussendoortje 1: 250 gram watermeloen
- Tussendoortje 2: 1 Wasa volkoren met mager beleg
- Tussendoortje 3: 1 Granny smith appel

## Zondag

lunch: eiwit omelet met mexiaanse saus

Diner: Bloemkool pizza

- Tussendoortje 1: 1 Wasa volkoren met mager beleg
- Tussendoortje 2: 1 Granny smith appel
- Tussendoortje 3: 1 Komkommerschijfjes (heel dun gesneden) met chilivlokken en zout en light soy sauce



# WEEK 2 MENU

## maandag

LUNCH: SIMPELE TONIJD SALADE  
DINER: KALKOEN/ KIPBURGER MET  
RAUWKOST

- Tussendoortje 1: wasa met mager beleg
- Tussendoortje 2: 125 gram aardbeien
- Tussendoortje 3: 200 gram Gali
- a meloen

## Woensdag

lunch: kippensoep met groente  
Dinner: Aubergine curry  
LUNCH: BROCCOLI  
SOEP  
DINER: GEROOSTERDE AUBERGINE MET  
TOMATENSAUS

- Tussendoortje 1: wasa met mager beleg
- Tussendoortje 2: 125 gram aardbeien
- Tussendoortje 3: 200 gram Galia meloen

## dinsdag

LUNCH: EI- MUFFINS MET RAUWKOST  
DINER: KIPPENSOEP MET GROENTE

- Tussendoortje 1: 2 mandarijnen
- Tussendoortje 2: wasa met mager beleg
- Tussendoortje 3: 1 granny smith appel met kaneel

## Donderdag

LUNCH: EI-SALADE MET KOMKOMMER  
DINER: ZOODLES BOLOGNESE

- Tussendoortje 1: 1 granny smith appel
- Tussendoortje 2: Wasa of soepstengel
- Tussendoortje 3: het laatste van je meloen



# WEEK 2 MENU

## Vrijdag

LUNCH: garnalen ceviche

DINER: KAPSALON VAN KALKOEN

- Tussendoortje 1: 2 mandarijnen
- Tussendoortje 2: Wasa of soepstengel
- Tussendoortje 3: 2 pruimen

## Zaterdag

LUNCH: BROCCOLI SOEP uit je vriezer

DINER: AUBERGINE CURRY UIT JE VRIEZER

- Tussendoortje 1: 2 pruimen (vers niet gedroogd)
- Tussendoortje 2: Wasa of soepstengel (deze mag ook bij je soep eten als je dat liever wilt)
- Tussendoortje 3: 2 mandarijnen

## Zondag

LUNCH: Naked wonton soep

DINER: BIEFSTUK ROERBAK SCHOTEL

- Tussendoortje 1: 2 pruimen
- Tussendoortje 2: 1 wasa met beleg
- Tussendoortje 3: 2 mandarijnen



# WEEK 3 MENU

## *maandag*

Lunch: Kani salade

Diner: Massala Garnalen met Courgette

- Tussendoortje 1 100 gram rode druiven
- Tussendoortje 2 wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 Granny smith appel

## *dinsdag*

Lunch: kippensoep met groente

Diner: zuurkool stampot met gehaktbal

- Tussendoortje 1 Granny smith appel
- Tussendoortje 2 wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 2 manderijnen

## *Woensdag*

lunch: Haring bieten salade

Diner: ratatouille met kip gehaktballetjes

- Tussendoortje 1 100 gram rode druiven
- Tussendoortje 2 wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 Granny smith appel

## *Donderdag*

Lunch: broccoli soep uit de vriezer

Diner: Turkse Kebab met romaine wraps

- Tussendoortje 1 100 gram rode druiven
- Tussendoortje 2 wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 2 manderijnen



# WEEK 3 MENU

## Vrijdag

Lunch: ei-muffins met rauwkost

Diner: Kalfs/ Runder stoofpotje

- Tussendoortje 1 Granny smith appel
- Tussendoortje 2 wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 100 gram rode druiven

## Zaterdag

Lunch: salade met gerookte kip en feta

Diner: Thai Daikon beef salad

- Tussendoortje 1 100 gram rode druiven
- Tussendoortje 2 wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 granaatappel

## Zondag

lunch: naked wonton soep (uit je vriezer)

Diner: Reuben salade

- Tussendoortje 1 2 mandarijnen
- Tussendoortje 2 Wasa met light beleg
- Tussendoortje 3 Granny Smith appel



# WEEK 4 MENU

## *maandag*

lunch: ei muffins met rauwkost  
diner: surinaamse pitjel met sate saus

## *dinsdag*

lunch: bakkeljauw fritters  
diner: Asperge ovenschotel

## *Woensdag*

lunch: ei spinazie rolletjes  
diner: chicken & waffles

## *Donderdag*

lunch: soup in a jar  
diner: gegrilde groente met kip en feta

## *Vrijdag*

lunch: bakkeljauw fritters  
diner : zucchini vis burger

## *Zaterdag*

lunch: surinaamse huzaren salade  
diner: Garnalen in zoetzure saus

## *Zondag*

lunch: smash burger met cloud bun  
Diner: bloemkool pizza



# WEEK 5 MENU

## *maandag*

lunch: Surinaamse huzaren salade  
diner: Kip cordon blue met gemengde salade

## *dinsdag*

lunch: Surinaamse huzaren salade  
diner: Kip cordon blue met gemengde salade

## *Woensdag*

lunch: Tuna melts met rauwkost  
diner: zelf recept maken voor Shepherd's pie

## *Donderdag*

lunch: kippensoep met groente uit je vriezer  
diner: gegrilde groente met kippenpoot

## *Vrijdag*

lunch: Kani salade  
diner: vispakketje met courgette en feta

## *Zaterdag*

lunch: mcgriddle  
diner: stoofpotje uit je vriezer

## *Zondag*

lunch: lauwwarme groente salade met feta  
diner: cottage cheese wrap met steak 'n cheese



# WEEK 6 MENU

## *maandag*

lunch: agua chile  
diner: Gegrilde kip met munt dressing.

## *dinsdag*

lunch: San Choy Bao  
diner: Kalkoenburger met gebakken ei en groente frietjes

## *Woensdag*

lunch: Vis met Spinazie Taco's  
diner: Baba ganouch met merguez worstjes

## *Donderdag*

lunch: Vis Ceviche  
diner: Gegrilde aubergine met mozarell

## *Vrijdag*

lunch: Kani Salade  
Jouw diner

## *Zaterdag*

ouw lunch  
diner: Eendeborst salade

## *Zondag*

lunch: Jouw eigen soep  
diner: Bruine bonen light