

## MAANDAG ONTBIJT

2-3 speltcrackers met pitten en zaden  
2-3 becel light  
1-2 kaas 30+  
2 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)

## DINSDAG ONTBIJT

200-250 magere kwark  
25-30 gram havervlokken  
5 gram lijnzaad  
1 tl. honing  
50-70 gram aardbeien

## WOENSDAG ONTBIJT

2-3 speltcrackers met pitten en zaden  
2-3 becel light  
1-2 kaas 30+  
2 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)

## DONDERDAG ONTBIJT

200-250 magere kwark  
25-30 gram havervlokken  
5 gram lijnzaad  
1 tl. honing  
50-70 gram aardbeien

## VRIJDAG ONTBIJT

2-3 speltcrackers met pitten en zaden  
2-3 becel light  
1-2 kaas 30+  
2 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)

## ZATERDAG ONTBIJT

2-3 volkoren boterhammen  
2-3 becel light  
1-2 appelstroop  
2 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)

## ZONDAG ONTBIJT

200-250 magere kwark  
25-30 gram havervlokken  
5 gram lijnzaad  
1 tl. honing  
50-70 gram aardbeien

### TUSSENDOORTJE

1 amandelkoekje  
50 gram aardbeien  
1 kop thee/koffie

### TUSSENDOORTJE

1 kiwi  
1 amandelkoekje  
1 kop thee/koffie

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 amandelkoekje  
1 kop thee/koffie

### TUSSENDOORTJE

50 gram aardbeien  
1 amandelkoekje  
1 kop thee/koffie

### TUSSENDOORTJE

1 kiwi  
1 amandelkoekje  
1 kop thee/koffie

### TUSSENDOORTJE

1 kiwi  
1 amandelkoekje  
1 kop thee/koffie

### TUSSENDOORTJE

1 kiwi  
1 kop thee/koffie

### LUNCH

2-4 volkoren boterhammen  
2-4 becel light  
1-2 appelstroop  
2-4 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)  
1 flesje water

### LUNCH

2-4 volkoren boterhammen  
2-4 becel light  
1-2 appelstroop  
2-4 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)  
1 flesje water

### LUNCH

2-4 volkoren boterhammen  
2-4 becel light  
1-2 kaas 30+  
1-2 appelstroop  
1 flesje water

### LUNCH

2-4 volkoren boterhammen  
2-4 becel light  
1-2 appelstroop  
2-4 kaas 30+ (2 plakken op 1 boterham)  
1 flesje water

### LUNCH

2-4 volkoren boterhammen  
2-4 becel light  
1-2 appelstroop  
2-4 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)  
1 flesje water

### LUNCH

2-3 bruine bollen  
2-3 becel light  
2-3 haringen  
20-30 gram ui gesnipperd  
1 flesje water

### LUNCH

2-3 volkoren boterhammen  
2-3 becel light  
1-2 appelstroop  
2-4 beleg casselerrib (2 plakken op 1 boterham)  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 kiwi  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 flesje water

### TUSSENDOORTJE

1 sinaasappel  
1 flesje water

### DINER

125-175 gram aardappelen  
1 scheutje koolzaadolie  
1 kipschnitzel  
250 gram bloemkool  
125-175 gram yoghurt met citroen

### DINER

125-175 gram aardappelen gebakken  
1 scheutje koolzaadolie  
1 karbonade  
250 gram doperwten en wortels  
125-175 gram yoghurt met citroen

### DINER

125-150 gram quinoa  
200 gram broccoli  
100-150 gram gambas  
20-30 gram magere yoghurt  
25-30 gram kaas 30+ 5 gram rode peper  
2 gram mosterd  
1 scheutje koolzaadolie  
1 teentje knofloplik  
1 groentebouillontablet  
125-175 gram yoghurt met citroen

### DINER

125-175 gram aardappel-puree  
100-150 gram biefstuk  
200-250 gram sugarsnaps  
30-50 gram paprika  
2 el. pepersaus (zie suggestielijst)  
1 scheutje koolzaadolie  
Snuf peper en zout  
125-175 gram yoghurt met citroen

### DINER

125-150 gram aardappel-puree  
250 gram boerenkool  
30-50 gram kalkoenreepjes  
1 scheutje koolzaadolie  
1 kipsaucijsje  
125-175 gram yoghurt met citroen

### DINER\*

125-150 gram verse tagliatelle  
125-175 gram ossenhaas  
100 gram champignons  
50 gram ui  
50 gram courgette  
100 gram sperziebonen  
50-70 gram kookroom  
takje verse dille  
125-175 gram yoghurt met citroen

### DINER

Uit eten naar een sushi restaurant, thuisbezorgd of lekker zelf maken (zie suggestielijst)  
125-175 gram yoghurt met citroen

### TUSSENDOORTJE

1 grote kop thee of flesje water  
200-250 gram magere kwark  
1 kiwi

### TUSSENDOORTJE

25 gram pistache noten  
200-250 gram magere kwark  
50 gram aardbeien  
1 grote kop thee of flesje water

### TUSSENDOORTJE

200-250 gram magere kwark  
100 gram aardbeien  
1 grote kop thee of flesje water

### TUSSENDOORTJE

200-250 gram magere yoghurt  
25 gram pistache noten  
1 grote kop thee of flesje water

### TUSSENDOORTJE

25 gram pistache noten  
1 glas drankje naar keuze  
1 grote kop thee of flesje water

### TUSSENDOORTJE

25 gram pistache noten  
1 drankje naar keuze

### TUSSENDOORTJE

1 grote kop thee of flesje water