WEEKMENU'S LISA KOOKT KOOLHYDRAATARM



In dit document vind je de weekplanners en voedingschema's behorend bij Lisa's Koolhydraatarm Dieetplan van *www.koolhydraatarmdieet.nl* en *www.kokenmetlisa.nl*

De weekmenu's bestaan volledig uit de recepten die terug te vinden zijn in het receptenboek 'Lisa Kookt Koolhydraatarm'

Bij alle recepten in het boek vind je onderaan de pagina de macronutriënten vermeld, dus hoeveel gram eiwitten, koolhydraten en vetten het gerecht bevat.

Lisa Tennebroek

Auteur: '*Lisa kookt Koolhydraatarm*'

Instagram: *@gezonderecepten*

Facebook: *Koken met Lisa*

Inhoudsopgave weekmenu's (interactief / klikbaar)

Koolhydraatbeperkt (50 – 75 gram koolhydraten per dag) 2

1900 – 1950 kilo calorieën per dag 2

1800 – 1850 kilo calorieën per dag 3

1700 – 1750 kilo calorieën per dag 4

1600 – 1650 kilo calorieën per dag 5

1500 – 1550 kilo calorieën per dag 6

1400 – 1450 kilo calorieën per dag 7

1300 – 1350 kilo calorieën per dag 8

1200 – 1250 kilo calorieën per dag 9

Koolhydraatarm (30 – 50 gram koolhydraten per dag) 10

1900 – 1950 kilo calorieën per dag 10

1800 – 1850 kilo calorieën per dag 11

1700 – 1750 kilo calorieën per dag 12

1600 – 1650 kilo calorieën per dag 13

1500 – 1550 kilo calorieën per dag 14

1400 – 1450 kilo calorieën per dag 15

1300 – 1350 kilo calorieën per dag 16

1200 – 1250 kilo calorieën per dag 17

Ketogeen (20 – 30 gram koolhydraten per dag) 18

1900 – 1950 kilo calorieën per dag 18

1800 – 1850 kilo calorieën per dag 19

1700 – 1750 kilo calorieën per dag 20

1600 – 1650 kilo calorieën per dag 21

1500 – 1550 kilo calorieën per dag 22

1400 – 1450 kilo calorieën per dag 23

1300 – 1350 kilo calorieën per dag 24

1200 – 1250 kilo calorieën per dag 25

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met fruit en lijnzaad Bladzijde 33	2 porties gegrilde kikkererwten Bladzijde 159	Salade met avocado Bladzijde 85	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Dinsdag	Roerei met gerookte zalm Bladzijde 110	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Bessen kokos pannenkoeken Bladzijde 75	2 porties gegrilde kikkererwten Bladzijde 159	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Woensdag	Kokospap Bladzijde 59	1 kiwi	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Donderdag	Crackers met zalm Bladzijde 55	1 kiwi	Salade Nicoise Bladzijde 102	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Vrijdag	Afbakbroodjes + beleg Bladzijde 66	200 gram komkommer	Slawraps met kipfilet Bladzijde 100	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Kipstroganoff Bladzijde 139	50 gram kaas
Zaterdag	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39	1 gekookt ei	Crackers met zalm Bladzijde 55	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Bloemkoolpizza Bladzijde 221	Monchou met koekbodem Bladzijde 202
Zondag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Salade met parma-ham en meloen Bladzijde 93	1 kiwi	Lasagne van courgette Bladzijde 212	Monchou met koekbodem Bladzijde 202

NOTITIES

Schema voor 1900 - 1950 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met fruit en lijnzaad Bladzijde 33	1 gekookt ei	Salade met avocado Bladzijde 85	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Dinsdag	Roerei met gerookte zalm Bladzijde 110	1 kiwi	Bessen kokos pannenkoeken Bladzijde 75	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Woensdag	Smoothiebowl chocolade Bladzijde 43	25 gram kaas	Slawraps met Kipfilet Bladzijde 100	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Donderdag	Crackers met hüttenkäse Bladzijde 35	25 gram kaas	Salade Nicoise Bladzijde 102	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Vrijdag	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39	200 gram komkommer	Slawraps met kipfilet Bladzijde 100	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Kipstroganoff Bladzijde 139	25 gram kaas
Zaterdag	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39	1 gekookt ei	Crackers met zalm Bladzijde 55	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Bloemkoolpizza Bladzijde 221	Monchou met koekbodem Bladzijde 202
Zondag	Gevulde eieren Bladzijde 51	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Salade met appel en noten Bladzijde 84	1 kiwi	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Monchou met koekbodem Bladzijde 202

NOTITIES

Schema voor 1800 - 1850 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met fruit en lijnzaad Bladzijde 33	1 gekookt ei	Salade met avocado Bladzijde 85	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Chia chocolademousse Bladzijde 200
Dinsdag	Roerei met gerookte zalm Bladzijde 110	1 kiwi	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Kipstroganoff Bladzijde 139	100 gram aardbeien
Woensdag	Smoothiebowl chocolade Bladzijde 43	25 gram kaas	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	Chia chocolademousse Bladzijde 200
Donderdag	Crackers met hüttenkäse Bladzijde 35	25 gram kaas	Salade Nicoise Bladzijde 102	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Chia chocolademousse Bladzijde 200
Vrijdag	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39	200 gram komkommer	Slawraps met kipfilet Bladzijde 100	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	1 kiwi
Zaterdag	Watermeloen pizza Bladzijde 45	1 gekookt ei	Crackers met zalm Bladzijde 55	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Bloemkoolpizza Bladzijde 221	Koffie dessert Bladzijde 204
Zondag	Ei wrap met tonijn Bladzijde 76	Bananenbrood met noten Bladzijde 180	Aspergesoep Bladzijde 107	1 kiwi	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Koffie dessert Bladzijde 204

NOTITIES

Schema voor 1700 - 1750 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met fruit en lijnzaad Bladzijde 33	1 gekookt ei	Salade met avocado Bladzijde 85	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	1 kiwi
Dinsdag	Roerei met gerookte zalm Bladzijde 110	1 kiwi	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	1 gekookt ei	Kipstroganoff Bladzijde 139	100 gram aardbeien
Woensdag	Smoothiebowl chocolade Bladzijde 43	1 kiwi	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	1 gekookt ei
Donderdag	Coburgerham met witlof Bladzijde 69	1 kiwi	Koolsla Bladzijde 99	1 gekookt ei	Lasagne van courgette Bladzijde 212	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39
Vrijdag	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39	1 gekookt ei	Slawraps met kipfilet Bladzijde 100	1 kiwi	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	200 gram komkommer
Zaterdag	Crackers met hüttenkäse Bladzijde 35	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Salade met appel en noten Bladzijde 84	100 gram aardbeien	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Koffiedessert Bladzijde 204
Zondag	Watermeloen pizza Bladzijde 45	100 gram aardbeien	Crackers met zalm Bladzijde 55	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Bloemkoolpizza Bladzijde 221	Koffiedessert Bladzijde 204

NOTITIES

Schema voor 1600 - 1650 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Smoothiebowl chocolade Bladzijde 43	1 gekookt ei	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	100 gram aardbeien	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Aardbeienijsjes Bladzijde 206
Dinsdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Kwark met fruit en lijnzaad Bladzijde 33	200 gram komkommer	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Aardbeienijsjes Bladzijde 206
Woensdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	1 gekookt ei	Griekse salade Bladzijde 82	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Kip stroganoff Bladzijde 139	Aardbeienijsjes Bladzijde 206
Donderdag	Crackers met zalm Bladzijde 55	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Salade met appel en noten Bladzijde 84	100 gram aardbeien	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	Vanillepudding Bladzijde 203
Vrijdag	Appeltaart shake Bladzijde 54	1 gekookt ei	Salade caprese Bladzijde 95	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Oosterse salade met ossenhaas Bladzijde 153	100 gram aardbeien
Zaterdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	100 gram aardbeien	Bessen kokos pannenkoeken Bladzijde 75	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Kipburger met linzen + salade Bladzijde 129	Vanillepudding Bladzijde 203
Zondag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Banaanpannen-koeken 2 porties Bladzijde 88	200 gram komkommer	Lasagne van courgette Bladzijde 212	1 kiwi

NOTITIES

Schema voor 1500 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Smoothiebowl chocolade Bladzijde 43	1 gekookt ei	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	100 gram aardbeien	Kipburger met linzen + salade Bladzijde 129	Chocolademousse Bladzijde 205
Dinsdag	Crackers met hüttenkäse Bladzijde 35	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Tonijnsalade op tomaten Bladzijde 92	200 gram komkommer	Kip stroganoff Bladzijde 139	100 gram aardbeien
Woensdag	Kwark met fruit en lijnzaad Bladzijde 33	1 gekookt ei	Salade met appel en noten Bladzijde 84	200 gram komkommer	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Chocolademousse Bladzijde 205
Donderdag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Crackers met zalm Bladzijde 55	100 gram aardbeien	Courgette met pulled chicken Bladzijde 143	Chocolademousse Bladzijde 205
Vrijdag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	200 gram komkommer	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Courgetti Bolognese Bladzijde 222	100 gram aardbeien
Zaterdag	Ontbijt taartjes Bladzijde 57	200 gram komkommer	Aspergesoep Bladzijde 107	100 gram aardbeien	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	Gegrilde kikkererwten Bladzijde 159
Zondag	Eiwitrijke pannenkoekjes Bladzijde 64	100 gram aardbeien	Aspergesoep Bladzijde 107	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Rundvlees met groenten Bladzijde 131	Gegrilde kikkererwten Bladzijde 159

NOTITIES

Schema voor 1400-1450 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	1 gekookt ei	Griekse salade Bladzijde 82	100 gram aardbeien	Kofte salade en groente Bladzijde 118	Gezonde ananasijsjes Bladzijde 199
Dinsdag	Crackers met zalm Bladzijde 55	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Salade met appel en noten Bladzijde 84	1 gekookt ei	Courgetti met garnalen Bladzijde 141	Gezonde ananasijsjes Bladzijde 199
Woensdag	Pap met chiazaad met fruit Bladzijde 46	200 gram komkommer	Salade met meloen en parmaham Bladzijde 93	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Geroosterde aubergine Bladzijde 127	Gezonde ananasijsjes Bladzijde 199
Donderdag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	100 gram aardbeien	Kipstroganoff Bladzijde 139	Gezonde ananasijsjes Bladzijde 199
Vrijdag	Bloemkoolvla Bladzijde 50	200 gram komkommer	Broccolisoep Bladzijde 104	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Kipkebab met knoflooksaus Bladzijde 122	Gezonde ananasijsjes Bladzijde 199
Zaterdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Broccolisoep Bladzijde 104	200 gram komkommer	Beefteriyaki met Bloemkoolrijst Bladzijde 227+219	100 gram aardbeien
Zondag	Apeltaartshake Bladzijde 54	200 gram komkommer	Aspergesoep Bladzijde 107	100 gram aardbeien	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Chia chocolademousse Bladzijde 200

NOTITIES

Schema voor 1300-1350 Kcal - 50-75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	1 gekookt ei	Griekse salade Bladzijde 82	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Beefteriyaki met bloemkoolrijst Bladzijde 227+219	100 gram aardbeien
Dinsdag	Crackers met zalm Bladzijde 55	1 gekookt ei	Salade met appel en noten Bladzijde 84	200 gram komkommer	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	100 gram aardbeien
Woensdag	Appeltaart shake Bladzijde 54	200 gram komkommer	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	100 gram aardbeien	Kip stroganoff Bladzijde 139	1 gekookt ei
Donderdag	Eiersalade Bladzijde 48	200 gram komkommer	Bessen kokos pannenkoeken Bladzijde 75	100 gram aardbeien	Oosterse salade met ossenhaas Bladzijde 153	Koffie dessert Bladzijde 204
Vrijdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	100 gram aardbeien	Courgetti Bolognese Bladzijde 222	Koffie dessert Bladzijde 204
Zaterdag	Pap met chiazaad met fruit Bladzijde 46	200 gram komkommer	Tonijnsalade op tomaten Bladzijde 92	100 gram aardbeien	Kipburger met linzen + salade Bladzijde 129	Koffie dessert Bladzijde 204
Zondag	Crackers met hüttenkäse Bladzijde 35	100 gram aardbeien	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	200 gram komkommer	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	Gegrilde kikkererwten Bladzijde 159

NOTITIES

Schema voor 1250 Kcal - 50 - 75 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Appeltaart shake Bladzijde 54	200 gram komkommer	Salade met avocado Bladzijde 85	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Chocolademousse Bladzijde 205
Dinsdag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Tonijnsalade op tomaten Bladzijde 92	50 gram blauwe bessen	Kipstroganoff Bladzijde 139	Chocolademousse Bladzijde 205
Woensdag	Eiwitrijke pannenkoekjes Bladzijde 64	25 gram bifi worstje	Salade caprese Bladzijde 95	1 gekookt ei	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	50 gram blauwe bessen
Donderdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	50 gram blauwe bessen	Slawraps met kipfilet Bladzijde 100	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Chocolademousse Bladzijde 205
Vrijdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	1 gekookt ei	Gevulde omelet Bladzijde 109	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Kipfilet met roomsaus Bladzijde 149	200 gram komkommer
Zaterdag	Chiapudding kokos mango Bladzijde 39	1 kaas cracker Bladzijde 185	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Gevulde champignons Bladzijde 128	1 portie gegrilde kikkererwten Bladzijde 159
Zondag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Gevulde omelet Bladzijde 109	1 portie gegrilde kikkererwten Bladzijde 159	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	1 kaas cracker Bladzijde 185

NOTITIES

Schema voor 1900 - 1950 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde eieren Bladzijde 51	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Hartige pannenkoekjes Bladzijde 103	50 gram Blauwe bessen	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	200 gram Komkommer
Dinsdag	Bessen kokos Pannenkoeken Bladzijde 75	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Chocolade-mousse Bladzijde 205
Woensdag	2 ontbijtwafels Bladzijde 58	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Tonijnsalade op tomaten Bladzijde 92	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Chocolade-mousse Bladzijde 205
Donderdag	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Griekse salade Bladzijde 82	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Kip stroganoff Bladzijde 139	Chocolade-mousse Bladzijde 205
Vrijdag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	25 gram bifi worstje	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gevulde Champignons Bladzijde 128	Koffie dessert Bladzijde 204
Zaterdag	Ontbijt taartjes Bladzijde 57	1 gekookt ei	Verse zalmsalade op brood Bladzijde 101	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	Koffie dessert Bladzijde 204
Zondag	Afbakbroodje met jam Bladzijde 60 + 52	1 gekookt ei	Salade caprese Bladzijde 95	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	50 gram Blauwe bessen

NOTITIES

Schema voor 1800-1850 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	25 gram kaas	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kip stroganoff Bladzijde 139	50 gram blauwe bessen
Dinsdag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	1 gekookt ei	Griekse salade Bladzijde 82	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	Vanillepudding Bladzijde 203
Woensdag	Spek Pannenkoeken Bladzijde 53	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Salade met appel en kaneel Bladzijde 84	25 gram kaas	Kipkebab met Knoflooksaus Bladzijde 122	Vanillepudding Bladzijde 203
Donderdag	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Salade Nicoise Bladzijde 102	50 gram blauwe bessen	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	200 gram Komkommer
Vrijdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	25 gram bifi worstje	Salade met avocado Bladzijde 85	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Oosterse salade met ossenhaas Bladzijde 153	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Zaterdag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Bessen kokos Pannenkoeken Bladzijde 75	200 gram Komkommer	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Zondag	Chocolade Mugcake Bladzijde 34	200 gram Komkommer	Gevulde omelet Bladzijde 109	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kofte met salade en groenten Bladzijde 118	Kokos panna cotta Bladzijde 207

NOTITIES

Schema voor 1700-1750 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde eieren Bladzijde 51	Luchtige cakse 1 plakje Bladzijde 193	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	35 gram cashewnoten	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	50 gram Blauwe bessen
Dinsdag	Appeltaartshake Bladzijde 54	35 gram cashewnoten	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Burger Bladzijde 211	50 gram Blauwe bessen
Woensdag	Coburgerham met witlof Bladzijde 69	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Griekse salade Bladzijde 82	35 gram Cashewnoten	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	Koffie dessert Bladzijde 204
Donderdag	Koffie dessert Bladzijde 204	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Salade met garnalen Bladzijde 80	50 gram kaas	Kip stroganoff Bladzijde 139	Gegrilde kikker- erwten Bladzijde 159
Vrijdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Eiwrap met tonijn Bladzijde 76	Gegrilde kikker- erwten Bladzijde 159	Salade met bacon en asperges Bladzijde 120	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Zaterdag	3 hartige wafels met mager beleg Bladzijde 78	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Aspergesoep Bladzijde 107	50 gram Blauwe bessen	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Zondag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	50 gram blauwe bessen	Aspergesoep Bladzijde 107	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kipburger met linzen + salade Bladzijde 129	Kokos panna cotta Bladzijde 207

NOTITIES

Schema voor 1600-1650 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	1 gekookt ei	Griekse salade Bladzijde 82	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	1 kaneelrolletje Bladzijde 194
Dinsdag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	50 gram Blauwe bessen
Woensdag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kwark Pannekoeken Bladzijde 79	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	1 gekookt ei
Donderdag	Eiwitvruchten Shake Bladzijde 40	200 gram komkommer	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Salade met bacon en asperges Bladzijde 120	50 gram Blauwe bessen
Vrijdag	Bessen kokos Panenkoeken Bladzijde 75	200 gram komkommer	Zalmcarpaccio met rucola Bladzijde 94	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gevulde Champignons Bladzijde 128	2 kaneelrolletjes Bladzijde 194
Zaterdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Broccolisoep Bladzijde 104	1 gekookt ei	Courgetti Bolognese Bladzijde 222	1 kaneelrolletje Bladzijde 194
Zondag	Spek Pannenkoeken Bladzijde 53	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Salade meloen en parmaham Bladzijde 93	1 gekookt ei	Rundvlees met Groenten Bladzijde 131	50 gram Blauwe bessen

NOTITIES

Schema voor 1500 Kcal 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	50 gram blauwe bessen	Salade met garnalen Bladzijde 80	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kipburger linzen + simpele salade Bladzijde 129	Bounty chia pudding Bladzijde 201
Dinsdag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	1 gekookt ei	Griekse salade Bladzijde 82	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Zalm met ravigottesaus Bladzijde 146	50 gram blauwe bessen
Woensdag	Coburgerham met witlof Bladzijde 69	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Gevulde tomaat met ei Bladzijde 90	50 gram blauwe bessen	Courgetti bolognese Bladzijde 222	Vanillepudding Bladzijde 203
Donderdag	Energy boosting groene smoothie Bladzijde 32	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Carpaccio met Parmezaanse kaas Bladzijde 77	50 gram blauwe bessen	Kip stroganoff Bladzijde 139	Vanillepudding Bladzijde 203
Vrijdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Salade met appel en noten Bladzijde 84	1 rauwe chocolade truffel Bladzijde 161	Oosterse salade met ossenhaas Bladzijde 153	Vanillepudding Bladzijde 203
Zaterdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	50 gram blauwe bessen	Broccoli soep Bladzijde 104	1 gekookt ei	Gevulde champignons Bladzijde 128	2 rauwe chocolade truffels Bladzijde 161
Zondag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Broccoli soep Bladzijde 104	1 gekookt ei	Courgetti met garnalen Bladzijde 141	2 rauwe chocolade truffels Bladzijde 161

NOTITIES

Schema voor 1400-1450 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	50 gram blauwe bessen	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	25 gram kaas
Dinsdag	Eiwit vruchten shake Bladzijde 40	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Salade met appel en noten Bladzijde 84	1 gekookt ei	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	200 gram komkommer
Woensdag	Couburgerham met witlof Bladzijde 69	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Tonijnsalade op tomaten Bladzijde 92	25 gram kaas	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	1 rauwe chocolade truffel Bladzijde 161
Donderdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	1 kaneelrolletje Bladzijde 194	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	50 gram blauwe bessen	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	200 gram komkommer
Vrijdag	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	50 gram blauwe bessen	Zalmcarpaccio met rucola Bladzijde 94	2 kaneelrolletjes Bladzijde 194	Courgetti met garnalen Bladzijde 141	1 rauwe chocolade truffel Bladzijde 161
Zaterdag	Kwark met pitten en bosvruchten Bladzijde 37	Kaascrackers Bladzijde 185	Broccolisoep Bladzijde 104	2 kaneelrolletjes Bladzijde 194	Bloemkoolpizza Bladzijde 221	1 rauwe chocolade truffel Bladzijde 161
Zondag	2 afbakbroodjes met beleg Bladzijde 66	2 kaneelrolletjes Bladzijde 194	Broccolisoep Bladzijde 104	50 gram blauwe bessen	Kipburger met linzen + salade Bladzijde 129	1 rauwe chocolade truffel Bladzijde 161

NOTITIES

Schema voor 1300-1350 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Appeltaartshake Bladzijde 54	25 gram bifi worstje	Griekse salade Bladzijde 82	1 makkelijke kaascracker Bladzijde 187	Courgette pulled chicken Bladzijde 143	Chocolademousse Bladzijde 205
Dinsdag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	200 gram komkommer	Quinoa salade met rauwkost Bladzijde 87	1 gekookt ei	Kofte + salade en groente Bladzijde 118	25 gram kaas
Woensdag	Chocolademousse Bladzijde 205	25 gram cashewnoten	Komkommersoep met dille Bladzijde 98	1 eierkoek Bladzijde 176	Gevulde courgette met gehakt Bladzijde 115	1 makkelijke kaascracker Bladzijde 187
Donderdag	Energy boosting smoothie Bladzijde 32	1 eierkoek Bladzijde 176	2 wortelmuffins Bladzijde 73	200 gram komkommer	Witvis met gegrilde witvis Bladzijde 213	Chocolademousse Bladzijde 205
Vrijdag	2 wortelmuffins Bladzijde 73	200 gram komkommer	Carpaccio met Parmezaanse kaas Bladzijde 77	1 kiwi	Salade met bacon & groene asperges Bladzijde 120	Gegrilde kikkererwten Bladzijde 159
Zaterdag	Gevulde paparika met ei Bladzijde 41	1 portie bloem-koolbrood Bladzijde 191	Salade met appel en noten Bladzijde 84	1 eierkoek Bladzijde 176	Courgetti met garnalen Bladzijde 141	Gegrilde kikker-erwten Bladzijde 159
Zondag	Eiwit vruchten shake Bladzijde 40	1 eierkoek Bladzijde 176	2 porties bloem-koolbrood Bladzijde 191	200 gram komkommer	Gevulde champignons Bladzijde 128	1 portie chocolade fudge Bladzijde 164

NOTITIES

Schema voor 1250 Kcal - 30-50 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	25 gram kaas	Gevulde ei-wrap Bladzijde 74	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	200 gram komkommer
Dinsdag	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Salade met avocado Bladzijde 85	75 gram aardbeien	Zalm met ravigottesaus Bladzijde 146	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Woensdag	Kokos panna cotta Bladzijde 207	200 gram komkommer	Gevulde ei-wrap Bladzijde 74	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Kofte salade en gegrilde groente Bladzijde 118	25 gram kaas
Donderdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Kwark pannenkoeken Bladzijde 79	100 gram aardbeien	Gevulde champignons Bladzijde 128	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Vrijdag	Gevulde Omelet Bladzijde 109	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Kwark pannenkoeken Bladzijde 79	25 gram kaas	Salade asperges en bacon Bladzijde 120	Chocolademousse Bladzijde 205
Zaterdag	Ontbijt taartjes Bladzijde 57	25 gram bifiworstje	Broccoli soep Bladzijde 104	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Lamsburger met feta + salade Bladzijde 130	Chocolademousse Bladzijde 205
Zondag	Ontbijt taartjes Bladzijde 57	1 kaascracker Bladzijde 185	Broccoli soep Bladzijde 104	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Kipfilet met tomaat, bacon Bladzijde 123	Chocolademousse Bladzijde 205

NOTITIES

Schema voor 1900 - 1950 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde eieren Bladzijde 51	25 gram kaas	Salade met avocado Bladzijde 85	200 gram komkommer	Kofte + salade en groente Bladzijde 118	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193
Dinsdag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	25 gram bifi worstje	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Luchtige cake 2 plakjes Bladzijde 193	Kipfilet met tomaat & bacon Bladzijde 123	200 gram komkommer
Woensdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	200 gram komkommer	Roerei met gerookte zalm Bladzijde 110	kaneelrolletjes 2 stuks Bladzijde 194	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Koffie dessert Bladzijde 204
Donderdag	Chocolade pap Bladzijde 61	Makkelijke kaas-crackers 4 stuks Bladzijde 187	Zalmcarpaccio met rucola Bladzijde 94	kaneelrolletjes 2 stuks Bladzijde 194	Salade met zalm en kaaskoekjes Bladzijde 136	Koffie dessert Bladzijde 204
Vrijdag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	25 gram kaas	Slabootjes met kleine garnalen Bladzijde 96	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Kipfilet met roomsaus Bladzijde 149	Eiwitvruchten shake Bladzijde 40
Zaterdag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	2 broodjes + 50 gr kaas en rauwkost Bladzijde 66	2 stuks mozzarella snackbolletjes Bladzijde 156	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	Aardbeienijsje Bladzijde 206
Zondag	3 hartige ei-muffins Bladzijde 71	1 portie boterkoek Bladzijde 195	Gevulde omelet Bladzijde 109	1 portie knoflookbrood Bladzijde 189	Gevulde champignons Bladzijde 128	Aardbeienijsje Bladzijde 206

NOTITIES

Schema voor 1800-1850 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde eieren Bladzijde 51	1 gekookt ei	Kwarkpannen-koeken Bladzijde 79	25 gram kaas	Zalmfilet met courgetti Bladzijde 145	Monchou met koekbodem Bladzijde 202
Dinsdag	Eiwit vruchten shake Bladzijde 40	Couburgerham met witlof Bladzijde 69	Salade met avocado Bladzijde 85	1 gekookt ei	Lamsburger met feta + salade Bladzijde 130	200 gram komkommer
Woensdag	Eiwitvruchten shake Bladzijde 40	1 spek pannenkoek Bladzijde 53	1 spek pannenkoek Bladzijde 53	2 makkelijke kaascrackers Bladzijde 187	Kipfilet met roomsaus Bladzijde 149	Koffie dessert Bladzijde 204
Donderdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	1 eierkoek Bladzijde 176	Salade vitello tonato Bladzijde 106	25 gram bifi worstje	Kipsaté met pindasaus Bladzijde 151	Vanillepudding Bladzijde 203
Vrijdag	Vanillepudding Bladzijde 203	25 gram bifi worstje	Gevulde omelet Bladzijde 109	3 rauwe chocolade truffels Bladzijde 161	Tonijnburger Bladzijde 138	2 stukjes knoflookbrood Bladzijde 189
Zaterdag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	200 gram komkommer	Roerei met gerookte zalm Bladzijde 110	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	Salade met asperges & bacon Bladzijde 120	Pompoenpitten 60 gram
Zondag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	2 kaneelrolletjes Bladzijde 194	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	50 gram kaas	Oosterse salade ossenhaas Bladzijde 153	Couburgerham met witlof Bladzijde 69

NOTITIES

Schema voor 1700-1750 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	1 bagel met 25 gr gerookte zalm Bladzijde 44	2 rauwe choco-lade truffels Bladzijde 161	Salade parmaham en meloen Bladzijde 93	2 stuks makelijke kaascrackers Bladzijde 187	Broccoli burgers tzatzikisaus Bladzijde 135	Koffie dessert Bladzijde 204
Dinsdag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	1 gekookt ei	1 bagel met 25 gr gerookte zalm Bladzijde 44	Luchtige cake 2 plakjes Bladzijde 193	Gehaktballen in groentesaus Bladzijde 124	200 gram komkommer
Woensdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	200 gram komkommer	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	Koffie dessert Bladzijde 204
Donderdag	1 bagel met 25 gr gerookte zalm Bladzijde 44	200 gram komkommer	Gevulde eiwrap Bladzijde 74	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kipburger linzen + simpele salade Bladzijde 129	Chia chocolade-mousse Bladzijde 200
Vrijdag	Chia chocolade-mousse Bladzijde 200	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	1 gekookt ei	Kipfilet met roomsaus Bladzijde 149	Monchou met koekbodem Bladzijde 202
Zaterdag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	1 portie bloem-koolbrood Bladzijde 191	Kwarkpannen-koeken Bladzijde 79	1 gekookt ei	Kipnuggets met courgette friet Bladzijde 215+225	Gegrilde kikker-erwten Bladzijde 159
Zondag	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	50 gram blauwe bessen	Kwarkpannen-koeken Bladzijde 79	1 portie bloem-koolbrood Bladzijde 191	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Monchou met koekbodem Bladzijde 202

NOTITIES

Schema voor 1600-1650 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Wrap van mozzarella Bladzijde 49	3 rauwe choco-lade truffels Bladzijde 161	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	200 gram komkommer	Zalm met ravigottesaus Bladzijde 146	Aardbeienijsje Bladzijde 206
Dinsdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	200 gram komkommer	Salade met garnalen Bladzijde 80	3 rauwe choco-lade truffels Bladzijde 161	Aubergine pizza's Bladzijde 214	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Woensdag	Kokos panna cotta Bladzijde 207	Cloudbread + 50 gr kaas Bladzijde 169	Spek pannenkoek Bladzijde 53	4 rookvlees bonbons Bladzijde 165	Courgette met pulled chicken Bladzijde 143	Eiwit vruchten shake Bladzijde 40
Donderdag	Spek pannenkoek Bladzijde 53	Mozzarella snack-balletjes 2 stuks Bladzijde 156	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	3 rauwe choco-lade truffels Bladzijde 161	Oosterse salade met ossenhaas Bladzijde 153	Kokos panna cotta Bladzijde 207
Vrijdag	Zelfgemaakte zadencrackers Bladzijde 65	25 gram bifi worstje	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	Gevulde omelet Bladzijde 109	Salade vitello tonato Bladzijde 106	Aardbeienijsje Bladzijde 206
Zaterdag	Chcolade mugcake Bladzijde 34	200 gram komkommer	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	Mozzarella snack-balletjes 2 stuks Bladzijde 156	Kipfilet met roomsaus Bladzijde 149	Chia chocolade mousse Bladzijde 200
Zondag	Chia chocolade mousse Bladzijde 200	Gegrilde kikker-erwten 2 porties Bladzijde 159	Psylliumbroodje 2 plakjes kipfilet Bladzijde 67	2 plakjes luchtige cake Bladzijde 193	Burger Bladzijde 211	Monchou met koekbodem Bladzijde 202

NOTITIES

Schema voor 1500 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	25 gram bifi worstje	Salade caprese Bladzijde 95	1 eierkoek Bladzijde 176	Kipfilet met bacon en tomaat Bladzijde 123	200 gram komkommer
Dinsdag	Chocolade mugcake Bladzijde 34	50 gram kaas	Eiwrap met tonijn Bladzijde 76	1 eierkoek Bladzijde 176	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	200 gram komkommer
Woensdag	Burrito van ham gevuld met ei Bladzijde 62	1 eierkoek Bladzijde 176	Tonijnsalade op plakjes tomaten Bladzijde 92	200 gram komkommer	Kofte salade en groente Bladzijde 118	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193
Donderdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Salade met garnalen Bladzijde 80	200 gram komkommer	Gevulde champignons Bladzijde 128	1 eierkoek Bladzijde 176
Vrijdag	Spekpannenkoek Bladzijde 53	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Carpaccio met Parmezaanse kaas Bladzijde 77	1 eierkoek Bladzijde 176	Rundvlees met groenten Bladzijde 131	Vanillepudding Bladzijde 203
Zaterdag	1 bagel met 25 gr zalm & roomkaas Bladzijde 44	1 plakje luchtige cake Bladzijde 193	Salade met garnalen Bladzijde 80	200 gram komkommer	Broccoliburgers met tzatzikisaus Bladzijde 135	Vanillepudding Bladzijde 203
Zondag	Psylliumbroodje met 50 gr kaas Bladzijde 67	200 gram komkommer	Griekse salade Bladzijde 82	1 gekookt ei	Gehaktbalen in groente saus Bladzijde 124	50 gram kaas

NOTITIES

Schema voor 1400-1450 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	50 gram kaas	Kwarkpannen-koeken Bladzijde 79	200 gram komkommer	Salade asperges en bacon Bladzijde 120	Aardbeien ijsjes Bladzijde 206
Dinsdag	Eiwit vruchten shake Bladzijde 40	50 gram kaas	Roerei met spek en tomaat Bladzijde 60	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gepaneerde aubergine Bladzijde 144	200 gram komkommer
Woensdag	Bloemkoolvla Bladzijde 50	50 gram kaas	Hartige wafels 2 stuks Bladzijde 78	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Gehaktballen in saus Bladzijde 124	Monchou met koekbodem Bladzijde 202
Donderdag	Hartige wafels 2 stuks Bladzijde 78	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Snel afbakbroodje + 25 gram kaas Bladzijde 66	200 gram komkommer	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	Bloemkoolvla Bladzijde 50
Vrijdag	Chocolade banaan mugcake Bladzijde 34	1 gekookt ei	Hartige wafels 2 stuks Bladzijde 78	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	Kipburger linzen + simpele salade Bladzijde 129	Bloemkoolvla Bladzijde 50
Zaterdag	Gevulde eieren Bladzijde 51	200 gram komkommer	Rosbiefrolletjes met groente Bladzijde 105	1 gekookt ei	Romige Toscaanse garnalen Bladzijde 137	Aardbeien ijsjes Bladzijde 206
Zondag	Burrito van ham Bladzijde 62	Luchtige cake 1 plakje Bladzijde 193	wortelmuffin 1 muffin Bladzijde 73	1 gekookt ei	Kofte salade en groente Bladzijde 118	200 gram komkommer

NOTITIES

Schema voor 1300-1350 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Gevulde paprika met ei Bladzijde 41	200 gram komkommer	Wortelmuffin 1 portie Bladzijde 73	25 gram Bifi worstje	Salade asperges en bacon Bladzijde 120	50 gram kaas
Dinsdag	Eiwit vruchten shake Bladzijde 40	50 gram kaas	Wortelmuffins 2 porties Bladzijde 73	25 gram Bifi worstje	Aubergine pizza's Bladzijde 214	200 gram komkommer
Woensdag	Chocolade banaan mugcake Bladzijde 34	200 gram komkommer	kwarkpannen-koeken Bladzijde 79	Cloud bread 1 portie Bladzijde 169	Salade met zalm en kaas Bladzijde 136	Aardbeien ijsje 1 portie Bladzijde 206
Donderdag	Kwark met appel en kaneel Bladzijde 47	25 gram Bifi worstje	Gevulde avocado met ei Bladzijde 83	200 gram komkommer	Zalm met ravigottesaus Bladzijde 146	Aardbeien ijsje 1 portie Bladzijde 206
Vrijdag	Bloemkoolvla Bladzijde 50	200 gram komkommer	Salade met avocado Bladzijde 85	1 gekookt ei	Lamsburger met feta Bladzijde 130	Mozzarella snack-balletje 1 portie Bladzijde 156
Zaterdag	Coburgerham met witlof Bladzijde 69	Cloud bread 1 portie Bladzijde 169	Griekse salade Bladzijde 82	1 gekookt ei	Gevulde champignons Bladzijde 128	Aardbeien ijsje 1 portie Bladzijde 206
Zondag	Gevulde eieren Bladzijde 51	Mozzarella snack-balletjes 2 porties Bladzijde 156	Carpaccio met Parmezaanse kaas Bladzijde 77	Gegrilde kikkererwten Bladzijde 159	Gepaneerde aubergine Bladzijde 144	Rauwe chocolade truffels 2 porties Bladzijde 161

NOTITIES

Schema voor 1250 Kcal - 20-30 gram koolhydraten per dag

