WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	2 plakjes speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Slawraps met rosbief Bladzijde 36		Kipkerrie gehaktballen Bladzijde 62-63	50 gram kaas naar keuze
Dinsdag	Ontbijtbowl met rood Bladzijde 17		Salade met geitenkaas Bladzijde 30-31	50 gram aardbeien	Gepaneerde kippen bout met pompoen Bladzijde 80-81	1 roze koek Bladzijde 110-111
Woensdag	Kipfilet wraps Bladzijde 20		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51		Kipgehakt pizza Bladzijde 198-199	1 roze koek Bladzijde 110-111
Donderdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Slawraps met kip en garnalen Bladzijde 40-41	1 roze koek Bladzijde 110-111	Mexicaanse bowl Bladzijde 150	Chocolade pudding Bladzijde 138
Vrijdag	Chocolade pudding Bladzijde 138		Gevulde avocado met bacon en kip Bladzijde 52	1 roze koek Bladzijde 110-111	Kibbeling Blz 168 Knolselderijfriet Bladzijde 182-183	
Zaterdag	2 vanille ontbijtkoeken Bladzijde 10		Blini's met gerookte zalm en avocadodip Bladzijde 48-49		Nasi met kipsaté en spiegelei Bladzijde 194	1 roze koek Bladzijde 110-111
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175		Paprikasoep met gegrilde kippendij Bladzijde 101	Vanillecake met citroenglazuur Bladzijde 108	Kaastaco's met gehakt Bladzijde 200-201	1 koffiekoek Bladzijde 128-129

NOTITIES

Voedingsschema voor dagelijks 1800 - 1850 kcal consumptie met 0 - 30 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit ***Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***