WEEK planner

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER	SNACK
						
Maandag	Speculaas ontbijtcake Bladzijde 7		Salade met geitenk. zonder spekjes of vega spekjes. Blz 30	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Courgetti met vega gehaktballen Bladzijde 164-165	
Dinsdag	Komkommerbootjes met eiersalade Bladzijde 11	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	1 kaneelwafel met 50 gram aardbeien Bladzijde 46		Gebakken feta met risotto Bladzijde 73	
Woensdag	Ontbijtbowl met rood fruite Bladzijde 17		Gevulde avocado met caprese salade Bladzijde 51	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Wokje met zero noodles en tempéh Bladzijde 77	
Donderdag	Groene smoothie met kefir Bladzijde 12		Ceasarsalade met halloumicroutons zonder kip. Blz 32	1 stukje gebakken kwarktaart Bladzijde 109	Courgetti met tomaten en fetasaus Bladzijde 188-189	
Vrijdag	Koolhydraatarme caprese sandwich Bladzijde 16		Bloemkoolsoep zonder spekjes Bladzijde 91		Vegetarische ge-vulde aubergine Bladzijde 78-79	Vegetarische nacho's met guacamole Bladzijde 186-187
Zaterdag	Chia chocolade koffie ontbijt Bladzijde 22-23		1 Chaffle met beleg naar keuze Bladzijde 54		Ovenschotel zonder spekjes met vlees-vervanger. Blz 74	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212
Zondag	2 koolhydraatarme croissants Blz 173 met Jam Blz 175	1 roze koek Bladzijde 110-111	Pompoensoep Bladzijde 90		Kaastaco's met vegetarisch gehakt Bladzijde 200-201	2 avocado crackers met dip naar keuze Bladzijde 212

NOTITIES

Vegetarisch voedingsschema voor dagelijks 1500 - 1550 kcal consumptie met 30 - 50 gram koolhydraten per dag op basis van recepten uit ***Lisa kookt koolhydraatarm deel 2***