

# WEEKMENU

fase 1 / fase 2 / fase 3 / fase 4

## Dag 1

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Dag 2

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Dag 3

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Dag 4

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Dag 5

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Dag 6

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Dag 7

Ontbijt	
Lunch	
Tussenmaaltijd	
Diner	
Tussendoortje*	

## Boodschappenlijst

- \* Magere kwark
- \* Tomaten uit blik
- \* Courgette
- \* Paprika
- \* Aubergine
- \* Verse spinazie
- \* Witlof
- \* Broccoli
- \* Tomaat
- \* Asperges vers (of uit pot)
- \* Veldsla
- \* div. champignons
  - witte
  - kastanje
  - shiitake
  - oesterzwammen
- \* Roerbak groenten
- \* Snijbonen
- \* Avocado
- \* Olijven
- \* Pompoen
- \* Radijs
- \* Augurken (zuur)
- \* Paksoi
- \* Zuurkool
- • • • • • • • • •
- \* Olijfolie
- \* Peper
- \* Zout
- \* Sambal oelek
- \* Mosterd
- \* Zwitserse Strooikaas
- \* Italiaanse kruiden
- \* Laurierblaadje
- \* Uien
- \* Sjalotje
- \* Knoflook
- \* Verse kruiden (peterselie/ bieslook)