



### Voorbeeld weekmenu bij VitaalLady programma

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Griekse yoghurt met noten en fruit	<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Spinazie Omelet met feta en griekse kruiden en noten	<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Griekse yoghurt met blauwe bes, banaan, walnoten en honing	<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Gevulde eieren met komkommersticks.	<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Eierpannekoek met tomaten avocado salsa	<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Fritata muffins met ui, paprika, courgette en cherrytomaat.	<b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.  Croissantje en een bakje fruit
<b>Lunch</b> Witlofsalade met avocado en gerookte kip	<b>Lunch</b> Carpaccio salade	<b>Lunch</b> Sla met mozzarella en kipfilet	<b>Lunch</b> 3 rijstwafels belegd met roomboter, gerookte kip, avocado en pijnboompitten.	<b>Lunch</b> Aspergesoep met hamrolletjes	<b>Lunch</b> Biefstuksalade met gorgonzola	<b>Lunch</b> Dikke boterham belegd gegrilde groenten en kipfilet en pijnboompitten
<b>Diner</b> Satestokjes met rerbakgroenten en notensaus (natuurwinkel)	<b>Diner</b> Kipfilet rozemarijn met gegrilde ovingroenten	<b>Diner</b> Zoete aardappelstampot andijvie en vis	<b>Diner</b> Koolpakketjes met gehakt in tomatensaus	<b>Diner</b> Zelf gemaakte pizza met bloemkoolbodem dik belegd met groenten en eventueel een side salade.	<b>Diner</b> Roti kip met kerrieboontjes	<b>Diner</b> Kippenpootjes en spinazie