

Voorbeeld weekmenu bij VitaalLady programma

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Bloemkoolpap	Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Havermout met gekookte bietjes en rozijnen.	Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Omelet van 2 eieren met 250 gram Italiaanse wokgroenten	Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Bananen pannenkoek gearneerd met blauwe bessen	Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Griekse yoghurt met walnoten, honing en vers fruit.	Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Fritata muffins courette en zongedroogde tomaatjes	Ontbijt Glas water met sap van ½ citroen. Vers gebakken amandelbroodje met gerookte kipfilet en avocado (en peper/ zout)
Lunch Omelet dubbel geklapt en gevuld met champignons en paprika.	Lunch Bieten Carpaccio met 2 maiswafel2 met kipfilet	Lunch Salade van spinazie gearneerd met noten, zongedroogde tomaten en feta	Lunch 3 rijstwafels belegd met roomboter, gerookte kip, avocado en pijnboompitten.	Lunch Pompoensoep met kokosmelk	Lunch Salade met avocado en kipfilet, tomaten (of mango) en nootjes en olijfolie	Lunch Dikke boterham belegd gegrilde groenten en kipfilet en pijnboompitten
Diner Hutspot met zoete aardappel	Diner Gekookte Broccoli met aardappelen en een stukje vlees	Diner Zoete aardappelstampot rucola en kabeljauw	Diner Bientortilla's gevuld met guacemole, en een mix van gebakken kidneybonen, paprika, tomaten en biologische kipfilet	Diner Ovenfriet van zoete aardappel, pastinaak en wortelen. Stukje vis	Diner Pizza met venkel, geitenkaas en honing	Diner Koolhydraatarme lasagne (courgette als lasagnebladen)