



### Voorbeeld weekmenu bij VitaalLady programma

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Roerbak van 2 eieren en handje spinazie, garneren met cherrytomaatjes en pijnboompitjes</p>	<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Havermout met appel, kaneel, zelf gemakte amandelmelk, scheutje olijfolie, lijnzaad en handje nootjes.</p>	<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Pannenkoek van 1 ei en 1 banaan. Met blauwe bessen en een schepje griekse yoghurt.</p>	<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Havermout met geraspte wortel, amandelmelk en kaneel. Garneren met lijnzaad en nootjes.</p>	<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Griekse yoghurt met honing en handje ongezoeten nootjes</p>	<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Fritata muffins met ui, paprika, courgette en cherrytomaat.</p>	<p><b>Ontbijt</b> Glas water met sap van ½ citroen.</p> <p>Croissantje en een bakje fruit</p>
<p><b>Lunch</b> Salade met kip, mango, cashewnootjes en scheut olijfolie</p>	<p><b>Lunch</b> Glutenvrij brood met pindakaas, banaan en avocado. Met een scheutje honing.</p>	<p><b>Lunch</b> Salade van rucola, avocado, pijnboompitten, feta en cherrytomaatjes.</p>	<p><b>Lunch</b> 3 rijstwafels belegd met roomboter, gerookte kip, avocado en pijnboompitten.</p>	<p><b>Lunch</b> Glutenvrij brood met roomboter, kaas en gegrilde puntpaprika.</p>	<p><b>Lunch</b> Wrap van ijsbergsla gevuld met rundergehakt, groentes en zelfgemaakte guacamole.</p>	<p><b>Lunch</b> Dikke boterham belegd met zelfgemaakte hummus</p>
<p><b>Diner</b> Gegrilde zalm met 300 gram groenten uit de oven (aubergine, ui, courgette, tomaat, paprika, venkel, wortel)</p>	<p><b>Diner</b> Spaghetti van courgette (AH), met gehakt en zelfgemaakte tomatensaus.</p>	<p><b>Diner</b> Zoete aardappelstampot met rucola, pijnboompitten en kibbeling of stukje kabeljauw.</p>	<p><b>Diner</b> Tortilla met mexicaanse wokgroenten, kruiden en eetlepel zure room. Met zilvervliesrijst.</p>	<p><b>Diner</b> Zelfgemaakte pizza dik belegd met groenten en eventueel een side salade.</p>	<p><b>Diner</b> Wok van groenten, vis en sojasaus</p>	<p><b>Diner</b> Zoete aardappelfrietjes uit de oven met gekookte groenten en een hamburger (geen broodje).</p>