

WEEKPLANNER

MAANDAG

ONTBIJT

Green smoothie
banaan, ananas,
avocado,
amandelmelk

LUNCH

Maïswafel met
eierslade en extra
rauwe groenten.
Handje noten

DINER

Zilvervlies/bloemkool
rijst met wotel en
courgette
veggieburger

DINSDAG

ONTBIJT

Havermout - banaan
pannenkoeken

LUNCH

Groentenwrap met
zalm, avocado, sla, ei
en hummus

DINER

Wortelpuree met een
stukje kip
(extra wolgroenten)

WOENSDAG

ONTBIJT

Kokosyoghurt, blauwe
bessen en granola

LUNCH

Restje bloemkoolrijst
eitje, tomaat, avocado

DINER

Lasagne met
verborgen groenten

DONDERDAG

ONTBIJT

Bananenbrood met
amandelpasta

LUNCH

Soep met hespblokjes
en sneetje brood

DINER

Quiche met tomaat,
geraspte courgette,
prei en edelgistvlokken

VRIJDAG

ONTBIJT

Maïswafel met
amandelpasta en
banaan

LUNCH

Ei muffins met een
slaatje

DINER

Volkoren psta met
kippenballetjes en
tomatensaus

Je maaltijden plannen
zorgt voor structuur
maar ook voor
duidelijkheid voor het
ganse gezin



MAANDAG

ONTBIJT

LUNCH

DINER

DINSDAG

ONTBIJT

LUNCH

DINER

WOENSDAG

ONTBIJT

LUNCH

DINER

DONDERDAG

ONTBIJT

LUNCH

DINER

VRIJDAG

ONTBIJT

LUNCH

DINER

WEEKPLANNER

Je maaltijden plannen
zorgt voor structuur
maar ook voor
duidelijkheid voor het
ganse gezin



DAGPLANNER

ONTBIJT

BANANENBROOD MET AMANDELPASTA

DIT ONTBIJT BLIJFT 1 VAN MIJN FAVORIETEN EN OOK DIE VAN MIJN KIDS. BANANENBROOD HEB IK OOK ALTIJD IN MIJN DIEPVRIES ZITTEN. IDEAAL IN NOODSITUATIES!!!

SOMS EET IK ER OOK WAT YOGHURT BIJ OF EEN STUK FRUIT

LUNCH

GROENTENWRAP

BELEG JE WRAP MET TOPPINGS DIE JE GRAAG LUST.
VOOR MIJ IS DAT ZALM, EI, SLA, AVOCADO
VOOR MIJN KIDS IS DIT HESP, WORTEL EN SLA

WEES CREATIEF!

DINER

WORTELSTOEMP MET KIP

GROENTEN VERSTOPPEN IN PUREE IS IDEAAL MET KINDEREN. VOOR MEZELF VOEG IK ALTIJD NOG GROENTEN TOE ZOALS EEN ZAKJE WOKGROENTEN, CHAMPIGNONS,...

MAAK 1 MENU EN VOEG EXTRA TOE!!!

Je maaltijden plannen
zorgt voor structuur
maar ook voor
duidelijkheid voor het
ganse gezin



Bananenbrood

Ingrediënten

200gr havermout

3 bananen

3 eieren

1tl bakpoeder

Optioneel:

chocolade stukjes 70% cacao

schep eiwitpoeder

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 170°C

Mix de havermout fijn tot havermeel in de blender
Voeg de rest van de ingrediënten toe en blend alles fijn

Neem een cakevorm en vet deze in indien nodig

Paats in de oven voor 20-25 minuten

RECEPT

Je maaltijden plannen
zorgt voor structuur
maar ook voor
duidelijkheid voor het
ganse gezin