

| | | MENU | | AANTEKENINGEN | |
|--------------------|-----------|---|--|--|--|
| ONTBIJT | Maandag | <i>Gebakken eieren, tomaat, komkommer en alfalfa</i> | | <i>Drink wanneer je maar wilt van de zelfgemaakte bouillon</i> | |
| | Dinsdag | <i>Chiapudding met kokosmelk</i> | | | |
| | Woensdag | <i>Budwigpap</i> | | | |
| | Donderdag | <i>Zadenerackers met avocado</i> | | | |
| | Vrijdag | <i>Kokoscake</i> | | | |
| | Zaterdag | <i>Ei muffins</i> | | | |
| | Zondag | <i>Freestyle!</i> | | <i>Bedenk zelf een candidaproof recept</i> | |
| TUSSENDOOR TJE | | <i>Selderij met humus peper en zout</i> | | <i>Humus van Maza is veilig</i> | |
| | | <i>Komkommer/tomaat</i> | | | |
| | | <i>Kipfilet/ gekookt ei Schaaltje biogarde</i> | | | |
| MIDDAGETEN | Maandag | <i>Broccolisoeep met zalm</i> | | | |
| | Dinsdag | <i>Courgettepaste</i> | | | |
| | Woensdag | <i>Spinazietaart</i> | | | |
| | Donderdag | <i>Spinazietaart van woensdag</i> | | | |
| | Vrijdag | <i>Bloemkool couscous met kurkuma en zwarte peper</i> | | | |
| | Zaterdag | <i>Grote salade en als toetje de kokoscake</i> | | | |
| | Zondag | <i>Freestyle!</i> | | <i>Bedenk zelf een candidaproof recept</i> | |
| TUSSENDOOR RTJE | | <i>Tomaatjes en komkommer</i> | | | |
| | | <i>Kokoscake</i> | | | |
| | | <i>Gekookt ei</i> | | | |
| AVONDETEN | Maandag | <i>Courgettepaste ook voor lunch di</i> | | | |
| | Dinsdag | <i>Groentestoofpot</i> | | | |
| | Woensdag | <i>Bloemkoolcouscous</i> | | | |
| | Donderdag | <i>Kalkoenburgers met salade</i> | | | |
| | Vrijdag | <i>Spruiten met zalm</i> | | | |
| | Zaterdag | <i>Bloemkoolbodempizza</i> | | | |
| | Zondag | <i>Freestyle!</i> | | | |

