

Weekmenu 3

		MENU		AANTEKENINGEN	
ONTBIJT	Maandag	Havermout met blauwe bessen en stervia		Drink wanneer je maar wilt de bouillon	
	Dinsdag	Rijstwafels met roomboter en avocado en ei			
	Woensdag	Eimuffins			
	Donderdag	Budwigpap			
	Vrijdag	Quinoapap			
	Zaterdag	Avocado met ei uit de oven			
	Zondag	Freestyle!		Bedenk zelf een candidaproof recept	
TUSSENDOORTJE		Selderij/komkommer/tomaat met humus peper en zout			
		kokoscake			
		Kipfilet/ gekookt ei Schaaltje biogarde of een granny Smith appel			
MIDDAGETEN	Maandag	Pompoensoep			
	Dinsdag	Courgettekoekjes			
	Woensdag	Boerenkool uit de oven			
	Donderdag	Groentenburger			
	Vrijdag	Linzensalade Paltram			
	Zaterdag	Pastinaakkoekjes			
	Zondag	Freestyle!		Bedenk zelf een candidaproof recept	
TUSSENDOORTJE		Tomaatjes			
		Komkommer, Granny Smith			
		Gekookt ei			
AVONDETEN	Maandag	Courgettekoekjes			
	Dinsdag	Boerenkool uit de oven			
	Woensdag	Groentenburger			
	Donderdag	Vis met paksoi			
	Vrijdag	Kippenpoten met zoete aardappelblokjes en broccoli			
	Zaterdag	Groentensoep (AH pag 56 lekker begin 2016)			
	Zondag	Freestyle!		Bedenk zelf een candidaproof recept	