

Weekmenu 4

		MENU		AANTEKENINGEN	
ONTBIJT	Maandag	Boekweitpannenkoeken met blauwe bessen		Drink wanneer je maar wilt de bouillon	
	Dinsdag	Rijstwafels, met roomboter, kipfilet en komkommer			
	Woensdag	Budwigpap			
	Donderdag	Havermost met noten			
	Vrijdag	kokosecake		Teff met noten, blauwe bessen, appel en noten	
	Zaterdag	Eimuffins			
	Zondag	Freestyle!		Bedenk zelf een candidaproof recept	
TUSSENDOORTJE		Selderij/komkommer/tomaat met humus peper en zout			
		Kokosecake, handje noten (gebrand ongezouten)			
		Kipfilet/ gekookt ei Schaaltje biogarde of een granny Smith appel			
MIDDAGETEN	Maandag	Spinaziesmoothie met gember, komkommer en yoghurt met zaden crackers			
	Dinsdag	Courgettesoep			
	Woensdag	Omelet			
	Donderdag	Slawrap			
	Vrijdag	Salade van bietjes, linzen, walnoten en ei			
	Zaterdag	Yam Boterham, gluten en gistvrij		Te koop bij Deka en Yumbo	
	Zondag	Freestyle!		Bedenk zelf een candidaproof recept	
TUSSENDOORTJE		Tomaatjes blauwe bessen			
		Komkommer, Granny Smith			
		Gekookt ei, handje noten			
AVONDETEN	Maandag	Vis pakketje met quinoa			
	Dinsdag	Glutenvrije spaghetti			
	Woensdag	Cannelloni en bloemkool			
	Donderdag	Andijvie			
	Vrijdag	Taco's			
	Zaterdag	Maaltijdsoep tomatensoep			
	Zondag	Freestyle!		Bedenk zelf een candidaproof recept	