



Week-1-menu

Back 2 Basic Food

WEEK 1 : Volwaardig en plantaardig ontbijten

Dag 1

- Havermout (35 gr) met plantaardige melk en stukjes appel, zonnebloempitten, gebroken lijnzaad en kaneel
- Notenmix als tussendoortje

Dag 2

- 2 volkoren boterhammen met hummus, tomaat en sla
- Stuk fruit (bvb appel) als tussendoortje

Dag 3

- Havermout met plantaardige melk en peer, pompoenpitten en gebroken lijnzaad
- Rauwkost (bvb bloemkoolroostjes) met hummus als tussendoortje

Dag 4

- 2 volkoren boterhammen met witte bonenspread, tomaat en sla
- Stuk fruit (bvb kiwi) als tussendoortje

Dag 5

- Bananenmuffin
- Rauwkost (bvb rauwe worteltjes) met witte bonenspread als tussendoortje

Dag 6

- Havermout met plantaardige melk en appel, rozijntjes, gebroken lijnzaad en kaneel
- Stuk fruit (bvb peer) als tussendoortje

Dag 7

- Haver-appelpannenkoekjes
- Notenmix als tussendoortje

Smakelijk !

Barbara Roelants