



Week-2-menu

Back 2 Basic Food

WEEK 2 : Volwaardig en plantaardig ontbijten ...
 én lunchen

Dag 8

- Havermout met plantaardige melk en stukjes ongeschilde appel, rozijntjes, zonnebloempitten, gebroken lijnzaad en kaneel
- Notenmix (als tussendoortje)
- Wortelsoep met kurkuma en verse koriander

Dag 9

- Sojayoghurt met gebroken lijnzaad, zonnebloempitten en druifjes of ander fruit
- Stuk fruit (bvb appel)
- Wortel-sinaas-tahin salade

Dag 10

- Havermout met plantaardige melk en banaan, pompoenpitten en gebroken lijnzaad
- Stuk fruit
- Volkoren wrap met tomaten-bonensalade

Dag 11

- 2 volkoren boterhammen met hummus, tomaat en sla
- Stuk fruit
- Rode linzen soep

Dag 12

- Exotische chiazaadpudding met blauwe bessen
- Rauwkost (bvb rauwe worteltjes) met hummus
- Rode biet salade met munt

Dag 13

- Havermout met plantaardige melk en appel, rozijntjes, gebroken lijnzaad en kaneel
- Stuk fruit
- Aardappelsalade met verse kruiden

Dag 14

- Abrikozen-rozemarijn-notenbrood
- Stuk fruit
- Kikkererwten-peterselie-muntsalade

Smakelijk !

Barbara Roelants
Plan B

PS: Heb je over? Whole Food Plant Based gerechten blijven makkelijk een 2 à 3-tal dagen goed in de frigo. Of je kan er individuele porties van maken en in de diepvries bewaren.