



Week-3-menu

Back 2 Basic Food

WEEK 3 : Deze week gaan we de 100% volwaardig en plantaardig.
Dus ontbijt, lunch en avondeten.
Let's do this!

Dag 15

- Havermout met plantaardige melk en stukjes appel, zonnebloempitten, gebroken lijnzaad en kaneel
- Notenmix (als tussendoortje)
- Salade van asperges en krieltjes
- Gewokte groenten met curry-pindasaus

Dag 16

- 2 volkoren boterhammen met groentenpaté, tomaat en sla
- Stuk fruit
- Kokosbroccolisoup
- Portobello's met zoete aardappelpuree

Dag 17

- Sojayoghurt met stukjes vers fruit, pompoenpitten en gebroken lijnzaad
- Rauwkost met hummus
- Quesadilla's met guacamole en paprika
- Gouden quinoa-taboulé

Dag 18

- 2 volkoren boterhammen met linzen-appelspread, tomaat en sla
- Stuk fruit
- Romige bloemkool-broccoli salade
- Venkel à la Jamie met volkoren bulgur

Dag 19

- Havermout met plantaardige melk, peer en zaden/pittenmix
- Rauwkost met linzen-appelspread
- Speedy minestrone
- Volkoren penne met romige bloemkoolsaus, basilicum en erwtjes

Dag 20

- Sojayoghurt met bessen (diepgevroren) en gebroken lijnzaad
- Stuk fruit
- Peperonata met olijven
- Gevulde courgettes

Dag 21

- Volkoren pancakes met gebakken appeltjes
- Notenmix
- Gierstsalade met geroosterde groenten
- Bloemkool Parmentier

Smakelijk !

Barbara Roelants