

MAANDSCHEMA: 5KG KWIJT MET SPORTRUSTEN



DAG 1
Ontbijt Kwark met geroosterde zaden
Lunch Ei-tomaattaart
Diner Zalmpakketje met asperges

DAG 5
Ontbijt Cracker met hummus en zalm
Lunch Salade van geroosterde groente met mozzarella
Diner Witvis met Italiaans torentje

DAG 9
Ontbijt Bananenpannenkoekjes
Lunch Salade van groente met mozzarella
Diner Courgetti Parmezaan

DAG 13
Ontbijt Gebakken eieren met lijnzaad-crackers
Lunch Griekse salade
Diner Tartaar met koolso

DAG 17
Ontbijt Cracker met hummus en zalm
Lunch Aziatische salade met papaja
Diner Witvis in kerriesaus

DAG 2
Ontbijt Ei in avocado
Lunch Aziatische salade met papaja
Diner Spruitjesovenschotel

DAG 6
Ontbijt Rood fruit met amandelpasta
Lunch Salade met blauwe kaas, avocado en spekjes
Diner Zuurkoolstampot

DAG 10
Ontbijt Smoothie met rood fruit
Lunch Cracker met brie en walnoten
Diner Tempeh met sesamzaad en gewokte groente

DAG 14
Ontbijt Amandelsmoothie
Lunch Ei-tomaattaart
Diner Ceasarsalade met garnalen

DAG 18
Ontbijt Groente-omelet
Lunch Tomaten-crèmesoep
Diner Thaise wok

DAG 3
Ontbijt Yoghurt met noten -zadenmix
Lunch Cracker met brie en walnoten
Diner Viscurry met sperziebonen

DAG 7
Ontbijt Ontbijtcake
Lunch Bleekselderijsalade
Diner Biefstuk met geroosterde groente

DAG 11
Ontbijt Kwark met fruit
Lunch Salade met komkommer, radijs en ei
Diner Pompoenlasagne

DAG 15
Ontbijt Roerei met zalmsnippers
Lunch Koolrabisalade
Diner Kippenvleugels met bieten-salade

DAG 19
Ontbijt Ontbijtcake
Lunch Salade van broccoli en sperziebonen
Diner Boerenkoolstampot met kaas en rode peper

DAG 4
Ontbijt Groente-omelet
Lunch Haring met biet
Diner Boerenkoolstampot met kaas en rode peper

DAG 8
Ontbijt Gekookt ei, tomaat, en mayonaise
Lunch Pompoensoep
Diner Oosterse kipfilet met witlofsalade

DAG 12
Ontbijt Gebakken eieren met lijnzaad-crackers
Lunch Tomaten-crèmesoep
Diner One-minute steak met bloemkool, broccoli en groene salade

DAG 16
Ontbijt Yoghurt met fruit en noten
Lunch Groene salade met zeevruchten, kappertjes en mayonaise
Diner Courgettepizza

DAG 20
Ontbijt Kwark met fruit
Lunch Lijnzaadcrackers met makreelsalade
Diner Stoofvlees met bloemkoolpuree



MAANDSCHEMA: 5KG KWIJT MET SPORTRUSTEN

DAG 21

Ontbijt
Gebakken eieren met lijnzaad-crackers

Lunch
Pompoensoep

Diner
Biefstuk met geroosterde groente

DAG 22

Ontbijt
Bananenpannenkoekjes

Lunch
Salade met blauwe kaas, avocado en spekjes

Diner
Gevulde aubergine met groene salade

DAG 23

Ontbijt
Amandelsmoothie

Lunch
Groene salade met zeevruchten, kappertjes en mayonaise

Diner
Spruitjesovenshotel

DAG 24

Ontbijt
Gebakken eieren met lijnzaad-crackers

Lunch
Salade van geroosterde groente met mozzarella

Diner
Pompoenlasagne

DAG 25

Ontbijt
Ontbijtcake

Lunch
Salade met komkommer, radijs en ei

Diner
Midden-Oosten groentestoof

DAG 26

Ontbijt
Kwark met geroosterde zaden

Lunch
Salade van broccoli en sperziebonen

Diner
Zalmpakketje met asperges

DAG 27

Ontbijt
Smoothie met rood fruit

Lunch
Koolrabisalade

Diner
Viscurry met sperziebonen

DAG 28

Ontbijt
Gekookt ei, tomaat, en mayonaise

Lunch
Lijnzaadcrackers met makreel-salade

Diner
Thaise wok

DAG 29

Ontbijt
Yoghurt met fruit en noten

Lunch
Griekse salade

Diner
One-minute steak met bloemkool, broccoli en groene salade

DAG 30

Ontbijt
Roerei met zalmsnippers

Lunch
Bleekselderijsalade

Diner
Kiprolletjes met snijbonen en doperwtjes



Alle recepten zijn te vinden in het Kookboek 'Hoe word je 100' van William Cortvriendt en Prins van den Bergh.

