

WEEK 7 Pascale Naessens 22 oktober

Door diëtiste Sabrina Mattens

Dag/ Maaltijd	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Dag 1	Fruitiontbijt met noten en zaden PL 54 Fruit 200g volle yoghurt	Courgette met rauwe ham PG2 146 2 courgettes / 16 sneden rauwe ham / citroen / gedroogde tijm	Kippenburgers met paksoi PL 170 300g kippengehakt / 2 teentjes look / verse kruiden / 3 eetlepels rode currypasta / 2 lente-uitjes / 2 paksoi / 3 eetlepels geroosterde sesamolie / 1 eetlepel sojasaus / sap van 1/2 limoen / sesamzaadjes
Dag 2	Fruitiontbijt met noten en zaden PL 54 Zie Dag 1	Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garanaal PE 54 2 norivellen / 6 sn gerookte zalm / 1 rijpe avocado / 1/2 citroen / 100g gepelde garnalen / 1 tomaat / 1 komkommer / sla	Curry van rode biet met kip PE 170 100g sjalotten / 200g rode bieten / 2 grote wortelen / rode wijn / 3 eetlepels tandooricurrypasta / 300g kippenborst
Dag 3	Fruitiontbijt met noten en zaden PL 54 Zie Dag 1	Tomaten met feta en kruiden PE 112 6 tomaten / 200g feta / handvol zwarte ontpitte olijven / handvol pijnboompitten / handvol bladpeterselie / 1 lente-uitje	Rog met gebakken venkel MPK 89 2 rogvleugels / 2 venkels / 2 pijpajuin / sojasaus / limoen
Dag 4	Fruitiontbijt met noten en zaden PL 54 Zie Dag 1	Groene asperges in omelet en ham gerold PE 52 4 eieren / 8 groene asperges / 8 sn rauwe ham / handvol verse kruiden	Groenten in de oven met feta MPK 145 200g feta / 2 tomaten / 1 rode ajuin / 20 ontpitte olijven / teentje look / oregano / bakpapier / sap van 1/2 citroen
Dag 5	Fruitiontbijt met noten en zaden PL 54 Zie Dag 1	Kleine gare tomaatjes met mozzarellabolletjes PL 106 30 kleine tomaatjes in verschillende kleuren / 1 zakje mozzarellabolletjes / gedroogde tijm / verse basilicum / balsamicoazijn	Uien opgevuld met gehakt en tomatensaus PE 172 1 grote rode ui / 1 grote witte ui / 200g gehakt / 2 handvol bladpeterselie / 1 theelepel komijnzaadjes / 4 teentjes look / 8 tomaten
Dag 6	Bananecake PP64 2 koppen havermoutvlokken / 1 kop amandelmeel / 2 koppen kokosmelk / 2 grote bananen	Amandelbollen met beleg en salade PL 114 200g amandelmeel / 40g kokosmeel / 2 eetlepels bicarbonaat / 3 eetlepels ciderazijn / 50g kokosvet / 4 eieren Beleg / Rauwkost	Varkenshaasje met mosterd in de oven PL 189 300 varkenshaasje / 8 sn gandraham / zachte mosterd / room / 5 sjalotjes / 250g champignons / 5 tijmtakjes
Dag 7	Heerlijke ontbijtcake PP59 Zie dag 6	Omelet met boleten PG2 60 4 eieren / 1 sjalot / 30 boleten (of andere paddstoelen / handvol krulpeterselie	Dunne lende met courgette NE 47 300g dunne lende / 1 grote courgette / 1 bol knoflook / 40g verse tijm