

Persoonlijk Eetdagboek



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Ontbijt

1 Groot glas
lauwwarm water
Havermout-
pannenkoekjes*
1 Appel
1 Glas thee

1 Groot glas
lauwwarm water
Pick & Mix ontbijt:
1 Appel/Roerei/ 1/2
komkommer
1 Glas thee

1 Groot glas
lauwwarm water
Havermout-
pannenkoekjes*
Aardbeien
1 Glas thee

1 Groot glas
lauwwarm water
Groene Smoothie*
1 Glas thee

1 Groot glas
lauwwarm water
Restant Groene
Smoothie* + 1
Cracker met
honing/kaneel/boter
1 Glas thee

1 Groot glas
lauwwarm water
Pick & Mix ontbijt:
1 Appel/Handje
nootjes/ 1/2
komkommer
1 Glas thee

Chocolade smoothie
1 Glas thee

Lunch

200 ml Bio yoghurt
Lijnzaadolie
Citroensap
1 eetl. honing
20 druiven
4 eetl. Granola*

Pasta pesto salade*

2 Volkoren pistoletjes
1. bio
kipfilet/avocado/rode
ui/kerriemayo
2. Jong belegen
kaas/mosterd/sla

Pasta pesto salade*

Maaltijdsoep en een
kleine groene salade*

2 Volkoren pistoletjes
1. Eiersalade (vers)
2. Jong belegen
kaas/mosterd/sla

Maaltijdsoep en een
kleine groene salade*

Diner

Spelt tosti
Geroosterde
paprika/tomaat soep
Salade met honing-
mosterd dressing*

Quesidilla:
2 volkoren wraps/1/2
blikje tonijn/1/4 blikje
mais/1/2 ui/4
tomaatjes/gerasppte
kaas
Groene salade*

Zilvervliesrijst/zalm-
filet/doperwtjes &
worteltjes (vers)

Boerenkool met bio
worst

Zelfgemaakte pizza
met
ham/pesto/courgette/
rode ui/
paprika/mozarella

Geroosterde
groente*/
Quinoaburger*/
Boontjes

Gebakken krieltjes/kip
pesto/bloemkool/
broccoli/wortel

Snack

1. Banaan met klein
handje noten
2. Cappuccino met
klein koekje

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee

1. 100 ml bio yoghurt
met blauwe
bessen
2. stukje chocola

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee

1. Snackgroente met
humus
2. Cappuccino met
klein koekje

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee

1. Appel met 1 eetl.
pindakaas
2. Bakje popcorn

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee

1. 100 ml bio yoghurt
met blauwe
bessen
2. stukje chocola

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee

1. Cappuccino met
gebakje
2. Bakje popcorn

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee

1. Haverreep
2. 1/2 komkommer

4 glazen (heet) water
+ 4 glazen thee