

# Weekmenu 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en appelstroop</li> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en jam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 gram magere yoghurt met 50 gram muesli, 1 peer en kaneel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en appelstroop</li> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en jam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 gram magere yoghurt met 50 gram muesli en een ½ granaatappel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en appelstroop</li> <li>1 snee volkorenbrood halvarine, sesampasta en komkommer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 gram magere yoghurt met 50 gram muesli, 10 gram noten en een ½ granaatappel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en appelstroop</li> <li>1 snee volkorenbrood met halvarine en gekookt ei</li> </ul>
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 peer met schil</li> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> <li>1 rijstwafel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 snee roggebrood met hummus</li> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> <li>½ appel met schil in stukjes met kaneel en rozijnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 volkoren knäckebröd met humus en bietjes</li> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> <li>1 mandarijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 peer met schil</li> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 volkoren knäckebröd met een kwart avocado en cherrytomaat</li> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> <li>60 gram druiven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 appel</li> <li>1 glas karnemelk of halfvolle melk</li> <li>1 rijstwafel</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 sneden volkorenbrood met hüttenkäse, tomaat, komkommer, rucola en peper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 sneden volkorenbrood met halvarine, 2 plakken kaas, ½ avocado, 1 tomaat en koriander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Couscous salade met rode bietjes en feta</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 sneden volkorenbrood met mozzarella, tomaat, komkommer en pesto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 sneden volkorenbrood met hummus en gegrilde groenten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">1 kom pompoensoep</a></li> <li>2 sneden volkorenbrood met hüttenkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Linzensalade met tomaat en feta</a></li> <li>2 sneden roggebrood met halvarine</li> </ul>
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 gekookt ei met sambal</li> <li>60 gram gekookte kikkererwten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 mandarijnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ rode paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rijstwafel</li> <li>Schaaltje druiven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 gram geraspte wortel met 1 tl honing en 10 gram zonnebloempitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gekookt ei</li> <li>½ rode paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">50 gram vruchten-noten balletjes</a></li> </ul>
Diner	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Stamppot rauwe andijvie</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Tagliatelle van zoete aardappel</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volkoren spaghetti met 2 tomaten, 1 wortel, ¼ aubergine, ¼ courgette, ½ ui, ½ paprika, 50 gram champignons, 75 gram half om half gehakt, Italiaanse kruiden en geraspte kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">250 gram groente met gegrilde tofu en nori</a></li> <li>met zilvervliesrijst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zalmfilet met knolselderij-aardappelpuree en salade van rucola, ¼ avocado, 1 tomaat, komkommer en bosui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 gram volkoren pasta met 200 gram spinazie, feta, zoete pepers, pijnboompitten en 100 gram kipfilet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 gram sperziebonen, 100 gram wortels, gekookte aardappels en tartaar met gebakken champignons</li> </ul>
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 gram magere yoghurt met ½ el zonnebloempitten en 1 geprakte banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 gram ongezoeten noten</li> <li>3 gedroogde abrikozen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 gram magere yoghurt met honing en 20 gram walnoten</li> <li>Schaaltje druiven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">50 gram vruchten-noten balletjes</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appel uit de oven met kaneel, noten en rozijnen, met magere yoghurt en vanille suiker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 gram gekookte kikkererwten</li> <li>2 mandarijnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 gram magere yoghurt met ½ el zonnebloempitten en 1 geprakte banaan</li> </ul>



Met dit weekmenu kun jij makkelijker gezonder en duurzamer eten. Je krijgt alle voedingsstoffen optimaal binnen, zorgt voor minimale verstoring in het milieu, draagt positief bij aan het leven van anderen en kunt ontspannen genieten van je eten. *We help you live your best green life!* [www.livegreenmagazine.nl](http://www.livegreenmagazine.nl)

# Weekmenu 1

## Boodschappenbriefje week 1

### Groente/Fruit

- 3 peren
- 2 bananen
- 1 granaatappel
- 3 appels
- 250 gram druiven
- 5 mandarijnen
- 6 Tomaten
- Bakje Cherrytomaatjes
- 1 komkommer
- 1 avocado
- 1 limoen
- 3 bosuitjes
- 1 aubergine
- 1,5 rode paprika's
- 1 zoete aardappel
- 50 gram pompoen
- 0,5 courgette geel
- ¼ courgette groen
- 1 ui
- 0,5 sjalotje
- 1 bol knoflook
- 150 gram champignons
- 0,5 venkelknol
- 200 gram spinazie
- 240 gram wortels
- 100 gram knolselderij
- 700 gram aardappels
- 225 gram rode bieten
- 100 gram sperziebonen
- Plantje verse koriander
- 1 zakje rucola
- 200 gram andijvie
- Zoete pepers

### Zuivelproducten

- 2 liter karnemelk of halfvolle melk
- 0,5 liter halfvolle melk
- 1,5 liter magere yoghurt
- 3 eieren
- Halvarine
- Bakje hüttenkäse
- 50 gram mozzarella
- Stukje jonge kaas
- 70 gram feta

### Granen/Peulvruchten

- 120 gram kikkererwten
- 120 gram donkere linzen
- 75 gram zilvervliesrijst
- 160 gram volkoren pasta
- 75 gram couscous

### Noten/Zaden/Zuidvruchten

- 25 gram zonnebloem
- 10 gram pijnboompitten
- 25 gram cashewnoten
- 150 gram gemengde noten ongezoeten
- 20 gram walnotenpitten
- 6 gedroogde abrikozen
- Gedroogd fruit (noten/vruchten balletjes)
- 30 gram rozijnen

### Vlees-/Visproducten

- 30 gram spekblokjes
- 50 gram half-om-half gehakt
- 1 tataartje
- 100 gram kipfilet
- 120 gram zalmfilet

### Broodproducten

- 1,5 volkorenbrood
- 3 sneden roggebrood
- 2 plakken volkoren knäckebröd
- 3 rijstwafels
- 150 gram muesli

### Kruiden/Olie

- Italiaanse kruiden
- Pesto
- Komijn
- Kaneel
- Tijm
- Tamari
- Sesampasta
- Sesamololie
- Zonnebloemolie
- Olijfolie
- Bouillonblokjes

### Divers

- Vanillesuiker
- 1 vel nori
- 100 gram tofu
- 75 ml kokosmelk
- Bakje hummus
- Appelstroop
- Jam

### Mijn boodschappen

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Tips

- Maak op donderdag wat extra gegrilde groente voor op brood de volgende dag.
- Maak zelf je muesli van 7 soorten granenvlokken, diverse pitten, zaden, noten en eventueel wat stukjes gedroogd fruit. Eet dan wel minder noten en zaden los.
- Door aardappels te koken in weinig water gaat er minder vitamine C verloren en verbruik je minder gas/energie. Lekker, gezond en duurzaam.
- Kijk voor je de boodschappen gaat doen wat van het lijstje je al in huis hebt, zodat je minder voedsel verspilt.
- Aan het eind van de week kun je van de restjes groenten een goed gevulde groentesoep maken!

Dit weekmenu is samengesteld door  
My FoodStyle | Isabelle Groenstege  
[www.myfoodstyle.nl](http://www.myfoodstyle.nl)



Met dit weekmenu kun jij makkelijker gezonder en duurzamer eten. Je krijgt alle voedingsstoffen optimaal binnen, zorgt voor minimale verstoring in het milieu, draagt positief bij aan het leven van anderen en kunt ontspannen genieten van je eten. *We help you live your best green life!* [www.livegreenmagazine.nl](http://www.livegreenmagazine.nl)