

Glutenvrij weekmenu

DAG 1

ONTBIJT	Muesli chocolade pecan karamel met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Ready to go drank vanille
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Reep karamel fudge
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Hot chili minibites

DAG 2

ONTBIJT	American pancake appel kaneel
SNACK	Reep crispy citroen
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Ontbijtkoek
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Chocolade parels

DAG 3

ONTBIJT	Granola cashew aardbei met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Reep chocolade hazelnoot crunch
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Sinaasappel gember koek
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Cheese onion minibites

DAG 4

ONTBIJT	Havermout
SNACK	Reep crispy apple
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Italiaanse kokos biscuit
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Hot chili minibites

DAG 5

ONTBIJT	Muesli bosvruchten met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Frambozen cake
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Flensjes appel karamel
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Reep chocolade hazelnoot crunch

DAG 6

ONTBIJT	American pancake appel kaneel
SNACK	Ready to go drank chocolade
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Granola pecan mango met 150 g magere kwark (platte kaas)
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Chocolade parels

DAG 7

ONTBIJT	Muesli pure chocolade kokos met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Reep karamel fudge
LUNCH	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Frambozen cake
DINER	100-300 g groente met vlees, gevogelte of vis*
SNACK	Cheese onion minibites



Ontbijt en snack bevatten een PS. food & lifestyle product.