

## VOORBEELDWEESKEMA

Hieronder vind je een weeschema dat ter inspiratie gebruikt kan worden. Het is een voorbeeld van hoe een week er bij mij soms uitziet. Let wel, juiste hoeveelheden dienen steeds individueel aangepast te worden. Ze zijn onder andere afhankelijk van je fysieke activiteit, geslacht, gewicht, je metabolisme en lichaamssamenstelling. Maak in het weekend jouw persoonlijke weeschema op en plan je boodschappen op voorhand. Je zal merken dat alles veel makkelijker verloopt als je goed plant.

### MAANDAG

#### ONTBIJT

- 5 el knapperige quinoapops (NMD4, pag. 69) met vers fruit en 125 g volle natuuryoghurt
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit

#### LUNCH

- Wortel-pastinaaksoep (NMD4, pag. 97) en salade van gegrilde geitenkaas met verse vijgen (NMD1, pag. 115)
- 1 kop matcha thee met een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten

#### AVONDETEN

- Vol au vent met ovenfrietjes (NMD4, pag. 179)
- Kopje verse gemberthee met citroen en een klein scheutje honing

### DINSDAG

#### ONTBIJT

- 1 stuk seizoensfruit en 1 snee homemade notenbrood met chocopasta (NMD4, pag. 63, 65)
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 appel

#### LUNCH

- Volkorencrackers met waldorfspreed (NMD4) en een grote kom wortel-pastinaaksoep (NMD4, pag. 97)
- 1 kop matcha thee en een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 2 kokosballetjes (NMD3, pag. 81)

#### AVONDETEN

- Spaghetti carbonara (NMD4, pag. 129)
- Kopje 'goodnight tea' met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

### WOENSDAG

#### ONTBIJT

- 5 el cruesli met hazelnoten en chocolade (NMD3, pag. 66) met volle natuuryoghurt en vers fruit
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 125 g volle natuuryoghurt met vers fruit en 1 el zadenmix

#### LUNCH

- Krachtige kippensoep (NMD3, pag. 101) en 1 dikke snee volkoren speltbrood met eiersalade (NMD2, pag. 128)
- 1 kop matcha thee en een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 handvol noten

#### AVONDETEN

- Lasagne van courgette met gerookte zalm, spinazie en ricotta (NMD4, pag. 169)
- 1 kopje verse gemberthee met citroen en een klein scheutje honing

### DONDERDAG

#### ONTBIJT

- 125 g volle natuuryoghurt met vers fruit en 1 el zadenmix
- 1 snee homemade notenbrood met chocopasta (NMD4, pag. 63, 65)
- 1 kop matcha thee

#### TUSSENDOOR

- 1 kom broccoli-pastinaaksoep (NMD1, pag. 103)

#### LUNCH

- Superfoodbowl met quinoa en muntpesto (NMD4, pag. 113)
- 1 kop matcha thee en een stukje pure chocolade (70% cacao)

#### TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit en 1 handvol noten

#### AVONDETEN

- Ovenschotel met lamsgehaktballetjes en rucolasalade (NMD4, pag. 123)
- 1 kopje 'goodnight tea' met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

