

# VERONIQUE'S 6 DAGEN MENU

## EET JE FIT MET VEROFIT - MENU 1

### MAANDAG

Geitenyoghurt met appel, peer, cranberry's, kaneel en honing

Spinazie salade met kipfilet met komkommer, tomaat, walnoten, olijfolie en balsamico azijn

Gegrilde groenten met zaden, zoete aardappel blokjes en tartaartje

### DINSDAG

Pompoenpap met blokjes koken in kokosmelk, kokosbloesemsuiker, koekkruiden en vanillepoeder

Groentensoep met 2 boekweitcrackers en geitensmeerkaas

Buddhabowl met lente ui, komkommer, zalm, wortel, bloemkoolrijst, knoflook en kokosaminos

### WOENSDAG

Appel met ei

Salade van avocado, tomaat, sla, olijven en zaden

Kool roerbak groenten met spekjes en zoete aardappelpuree

### DONDERDAG

Geitenyoghurt met banaan, mango en noten

Quiche van amandelbodem met eieren en groenten

Bloemkoolrijst met kip, ui, knoflook, champignons en kerrie

### VRIJDAG

Groene smoothie met spinazie, banaan, kiwi en amandelmelk

Omelet met groenten

Salade met biefstuk en gebakken champignons

### ZATERDAG

Fruit met noten en bananenbrood

Pompoensoep met 2 boekweitcrackers en geitensmeerkaas

Friet van zoete aardappel, peen, en pastinaak en een groenteburger