

VERONIQUE'S 6 DAGEN MENU

EET JE FIT MET VEROFIT - MENU 2

MAANDAG

Omelet met lenteuit en paprika

Bananenbrood met een aardbeien/kokosmelk/sinaasappel smoothie

Nasi groenten met kipblokjes en bloemkoolrijst.

DINSDAG

Geitenyoghurt met appel, rozijnen, kaneel, walnoten en honing

Haringsalade met rode bietblokjes, augurk, sjalotje, appel en mayonaise

Gegrilde groene asperges met salsa verde. Doperwtten en blokjes zoete aardappel. Stukje vlees.

WOENSDAG

Kokosyoghurt met ananas en banaan

Salade van sla, avocado, tomaat, ei, olijven en zaden

Courgettepasta met gehakt en saus van tomaten uit blik, knoflook, gebakken ui en champignons

DONDERDAG

Groene smoothie van sla, komkommer, appel en water

Spinaziesalade, geitenkaas, komkommer, tomaat, walnoten

Broccolirosjes uit de oven met sesamzaad en knoflook. Stukje visfilet en quinoa

VRIJDAG

Boekweitpannekoekjes -met ei en amandelmelk. Appel en kaneel

Groentesoep met oerbrood

Pompoenpuree, pastinaakblokjes en kip

ZATERDAG

Bietjespap; gekookte rode biet/banaan/blauwe bessen/kruidnalgelpoeder in de blender en bestrooien met zaden en nootjes.

Quiche van amandelbodem met eieren en groenten. Sinaasappel

Biet, peen, pastinaak, knolselderij 30 min in de oven. Witte wijn, ham, olie, honing en majoraan