

Inspiratie Meal Plan

| | BREAKFAST | LUNCH | DINNER | SNACK* |
|-------|--|--|--|------------------------------|
| DAG 1 | 200 GRAM GREEK YOGHURT HOMEMADE GRANOLA | COTTAGE CHEESE WRAP BELEGGEN MET GREEN GODDESS SALADE | RIJKELIJK GEVULDE KIP SALADE MET CROUTONS | CHOCOLADE KIKKERERWTEN SNACK |
| DAG 2 | 3 GEBAKKEN EITJES + 2 PLAKJES BACON | 2 SNEETJES ZUURDESEM SPELTBROOD BELEGGEN MET AVOCADO EI SALADE | ROSBIEF SALADE MET FRAMBOZEN DRESSING 1 EIWITRIJK BROODJE | PLAKJE BANANENBROOD |
| DAG 3 | HAVERMOUTPAP MET BESJES EN PROTEINEPOEDER | 1 EIWITRIJK BROODJE MET TONIJSALADE + 1 PLAKJE BANANENBROOD | GEROOSTERDE AUBERGINE IN EEN 'CREAMY' TOMATEN SAUS. | CHOCOLADE BALLETJE |
| DAG 4 | 200 GRAM GREEK YOGHURT HOMEMADE GRANOLA | 1 EIWITRIJK BROODJE MET GEGRILDE GROENTEN, PLAK BANANENBROOD | COURGETTI MET CRUNCHY TOFU | CHOCOLADE KIKKERERWTEN SNACK |
| DAG 5 | PECAN CHIA PUDDING CRUMBLE | SPINAZIE WRAP KIPFILET, AVOCADO, SLA EN TOMAAT. | GARNALEN COBB SALADE | CHOCOLADE BALLETJE |

Het bovenstaande weekplan dient als bron van inspiratie en is geen strikt dieet. We hebben ons gericht op het kiezen van zoveel mogelijk volwaardige voeding die rijk is aan eiwitten, omdat je lichaam deze goed kan gebruiken na krachttraining. Bovendien zijn eiwitten cruciaal naarmate je ouder wordt. En als kers op de taart, zorgen eiwitten voor een heerlijk verzadigd gevoel.

* Natuurlijk kun je altijd een tussendoortje nemen als je daar zin in hebt, maar het is in principe niet nodig. Het draait helemaal om jouw behoeften en waar je trek in hebt!