

# MENU 4 OKT

## **maandag**

1 Pompoenbrood/ spread  
Groenten nuggets  
Visburger

## **dinsdag**

Herfstsalade/ witloof/ spruitjes  
Notenkoekjes/ banaanvulling  
Tournedos/ peterselie patatjes

## **woensdag**

Panzanella  
Avocado chocolade cake  
Bloemkoolpizza

## **donderdag**

Thaise kip salade  
Tomaat garnaal  
Gevuld witloof/ gehakt/ knolselder

## **vrijdag**

Quinoa salade/ brie/ walnoten/ appel  
Rijstwafel/ erwtenspread  
Gevogelte pita/ look



**FIT & HEALTHY.**

PERSONAL TRAINING | FOOD BOXEN | SPORTMASSAGE

# MENU 11 OKT

## **maandag**

Wraps/ gerookte forel spread  
Gevulde eitjes  
Zalmpannetje/ paprika/ spinazie saus

## **dinsdag**

Couscous salade/ granaatappel/ cashew  
Wortel cake  
Bloemkoolschotel

## **woensdag**

Bloemkool brood  
Tonijn/ paprika/ koekjes  
Prei/ ravioli soep

## **donderdag**

Gado gado salade  
Bounty balls  
Gepofte zoete aardappel/ kalkoen/  
boschampignons

## **vrijdag**

Pasta zalm/ citroen  
Yoghurt/ granola  
Rundsstoof potje



**FIT & HEALTHY.**

PERSONAL TRAINING | FOOD BOXEN | SPORTMASSAGE

# MENU 18 OKT

## **maandag**

Sushi bowl/ wasabi  
Courgette rolletjes  
Mexicaanse Burrito

## **dinsdag**

Rode biet salade/ geitenkaas  
Brownies  
Courgetti a la puttanesca

## **woensdag**

Geroosterde bloemkool salade  
Rijstpap/ kokos  
Papillot Zalm/ venkel

## **donderdag**

Wraps kip/ mango  
Yoghurt muffin  
Steak/ spruiten/ champignons

## **vrijdag**

Tex mex quinoa  
Grissini/ hummus  
Ravioli/ artisjok/ pecorino



**FIT & HEALTHY.**

PERSONAL TRAINING | FOOD BOXEN | SPORTMASSAGE

# MENU 25 OKT

## **maandag**

Pad thai  
Pompoen koekjes  
Vispannetje/ groene groenten

## **dinsdag**

Boeddha bowl  
Komkommer bootjes/ forel/ brie  
Papperdelle/ erwten/ venkel/ ricotta

## **woensdag**

Salade nicoise  
Creme brulee taart  
Harira/ lamsvlees

## **donderdag**

Penne amatriciana  
Groenten muffin  
Gevulde paprika

## **vrijdag**

Quinoa gerookte zalm/ dille  
Toast/ tomaten salsa  
Lasagne pompoen/ boschampignons



**FIT & HEALTHY.**

PERSONAL TRAINING | FOOD BOXEN | SPORTMASSAGE