

WEEK MENU

TIJD

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

ONTBIJT

LAAG IN CARBS

- Killer Smoothie met 1/2 banaan, 1/4 avocado & 1 schepje MKBM proteïne shake

SNACK 1

- Grapefruit

LUNCH

- Tonijnsalade (recept)

SNACK 2

- Ongebrande noten naar keuze (1 handje)

DINER

- Roerbakgerecht (recept)

NIGHT SNACK

- MKBM Vegan / Casein shake

HOOG IN CARBS

- Ontbijtwrap (40gr.) met kipfilet (30 gr.), sla, tomaat & Hüttenkäse

- Appel met kaneel

- Koude pastasalade (recept)

- Mueslibol met pindakaas

- Groente quiche (recept)

- MKBM Vegan / Casein shake

LAAG IN CARBS

- Magere kwark (200 gr.) met 1 kiwi

- Gekookte eieren (2 stuks)

- Tomatensalade

- Dadels (2 stuks)

- Rijst (100gr.) met sperzibonen (200gr.) en kip (100gr.) + MKBM smaakmaker (recept)

- MKBM Vegan / Casein shake

BESTEL VOOR EEN EXTRA BOOST IN ENERGIE DE MKBM SLIMMING POWDER

WEEK MENU

DONDERDAG

LAAG IN CARBS

- MKBM Proteïen Pancake
- Worteltjes (100gr.) met humus (30 gr.)
- Wrap (40gr.) met zalm (60gr.), kappertjes, tomaat, Hüttenkäse & sla
- Appel met kaneel
- Broccoli / courgettesoep (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

VRIJDAG

HOOG IN CARBS VEGA DAG

- Ei roerbakgerecht 2 hele eieren, 1 eiwit & groenten (30gr.) naar keuze bakken met 1/2 el olijfolie
- Magere kwark (250 gr.) met kaneel
- Soep
- Snoeptomaatjes (max 10)
- Zoete aardappel stampot met broccoli (200 gr.) & vegaspekjes (100 gr.)
- MKBM Vegan / Casein shake

ZATERDAG

LAAG IN CARBS

- Havermout (30 gr.) met 200 ml amandelmelk en 1/2 banaan langzaam verwarmen in een pan
- Appel met kaneel
- Magere Mozzarella (100gr.) en 1 tomatomaat en balsamico
- Studentenhaver (1 handje)
- Thaise groentencurry (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

ZONDAG

HOOG IN CARBS

- MKBM Proteïen Pancake (2 stuks)
- 1 komkommer met snufje zout
- Walnoot bieten salade (recept)
- Dadels (2 stuks)
- Biefstuk (100 gr.) met groenten naar keuze (200 gr.) + 1el roomboter
- MKBM Vegan / Casein shake