

WEEK MENU

TIJD

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

ONTBIJT

LAAG IN CARBS

- Roerei (2 eieren), rijstwafels (2 stuks) en komkommer (4 plakjes)

SNACK 1

- Druiven (1 handje)

LUNCH

- Veldsla salade met geitenkaas (recept)

SNACK 2

- Ongebrande noten naar keuze (1 handje)

DINER

- Courgette lasagne met vegagehakt (recept)

NIGHT SNACK

- MKBM Vegan / Casein shake

LAAG IN CARBS

- Magere yoghurt (250 gr.) met vers fruit (100 gr.) naar keuze

- Rijstwafels (2 stuks) met pindakaas

- Volkorentosti met kaas/kipfilet en tomaat

- Komkommer (1/2) met hummus (2 el)

- Pasta pesto met kipfilet (100 gr.) (recept)

- MKBM Vegan / Casein shake

LAAG IN CARBS

- MKBM Protein Pancake (2 stuks)

- Groene appel met kaneel

- Groene asperges (4 stuks) met gerookte zalm (100 gr.) en gekookt ei (1 stuks)

- Dadels (2 stuks)

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

- MKBM Vegan / Casein shake

BESTEL VOOR EEN EXTRA BOOST IN ENERGIE DE MKBM SLIMMING POWDER

WEEK MENU

DONDERDAG

LAAG IN CARBS

- Smoothie met MKBM proteïne (1 schepje), bevroren fruit (naar keuze, 1 handje), avocado (1/2 stuks) en water (200ml)
- Avocado (1/2) met zout (snufje)
- Wrap (40 gr.) met mozzarella (mager), tomaat, sla, zout en peper
- Ongebrande noten naar keuze (1 handje)
- Kip uit de oven (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

VRIJDAG

LAAG IN CARBS

- Havermout (30 gr.) met amandelmelk (200 ml) en banaan (1/2) langzaam verwarmen in een pan
- Komkommer (1/2) met hummus (2el)
- Soep naar keuze
- Groene appel met kaneel
- Thaise groentencurry (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

ZATERDAG

LAAG IN CARBS

- Gekookte eieren (2 stuks), licht gewicht crackers (2 stuks) met tomaat (1)
- Grapefruit (1 stuks)
- Wrap (40 gr.) met zalm (60 gr.), kappertjes, tomaat, Hüttenkäse & sla
- Ongebrande noten naar keuze (1 handje)
- Biefstuk (100 gr.) gebakken in roomboter (1el) met groenten naar keuze (200 gr.)
- MKBM Vegan / Casein shake

ZONDAG

REFEEDDAG

- Uitsmijter (2 eieren) met vlees en kaas naar keuze en volkoren boterhammen (2 stuks)
- Mueslibol met pindakaas (20 gr)
- Tonijnsalade met volkorenbrood (2 sneetjes) (recept)
- Appel met kaneel
- Aardappeltjes uit de oven (100 gr.), gebakken kipfilet (100 gr.) en snijbonen (100 gr.)
- MKBM Vegan / Casein shake