

# WEEK MENU

TIJD

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

ONTBIJT

- Crackers (2 stuks) met gekookt ei (1 stuk)

- Havermout (30 gr.) met amandelmelk (200 ml) en banaan (1/2) langzaam verwarmen in een pan

- Magere kwark (200 gr.) met rood fruit naar keuze (50 gr.)

SNACK 1

- Sinaasappel (1 stuk)

- Snoepkomkommers of snoeptomaatjes (50 gr.)

- Ongezouten amandelen (1 handje)

LUNCH

- Magere kwark (200 gr.) met kiwi (1 stuk)

- Crackers (2 stuks) met tonijn (1/2 blikje) en azijn, kappertjes (1 el) uitje (1/4) en gekookt ei (1 stuk)

- Eiwit omelet (4 eieren, 1 heel ei de rest eiwit) met groenten (50 gr.)

SNACK 2

- Rijstwafel (2 stuks) met kipfilet (50 gr.)

- Appel met kaneel

- Mueslibol met pindakaas

DINER

- Kipfilet (100 gr.) met rijst (35 gr.) en broccoli (50 gr.) + MKBM smaakmaker (recept)

- Witvis (100 gr.) met rijst (35 gr.) en sperziebonen (50 gr.) + MKBM smaakmaker (recept)

- Kippensoep met zoete aardappel (recept voor 2 dagen)

NIGHT SNACK

- MKBM Vegan / Casein shake

- MKBM Vegan / Casein shake

- MKBM Vegan / Casein shake

BESTEL VOOR EEN EXTRA BOOST IN ENERGIE DE MKBM SLIMMING POWDER

# WEEK MENU

## DONDERDAG

## VRIJDAG

## ZATERDAG

## ZONDAG

- Rijstwafels (2 stuks) met pindakaas
- Appel (1 stuk) met kaneel
- Soep van gisteren
- Studentenhaver (1 handje)
- Bruine bonen met kip en witte rijst (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

- MKBM Proteïen Pancake (2 stuks)
- Avocado (1/2) met snufje zout
- Gegrilde groenten (100 gr.) met kipfilet (100 gr.)
- Appel (1 stuk) met kaneel
- Courgette spaghetti (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

- Crackers (2 stuks) met avocado (1/2)
- Appel (1 stuk) met kaneel
- Turkse eiersalade op crackers (recept)
- Studentenhaver (1 handje)
- Indiase viscurry (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake

- MKBM Proteïen Pancake (2 stuks) evt. met kipfilet en kaas meebakken
- Appel (1 stuk) met kanaal
- Rijstwafels (4 stuks) met pindakaas en gekookt ei (2 stuks)
- Studentenhaver (1 handje)
- Zelfgemaakte hamburger (recept)
- MKBM Vegan / Casein shake