

# WEEK MENU

TIJD

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

ONTBIJT

- Killer Smoothie met 1/2 banaan, bevroren fruit (1 el) en MKBM Proteïne Shake (1 schepje)

- Gekookte eieren (2 stuks), licht gewicht crackers (2 stuks) met tomaat (1 stuk)

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

SNACK 1

- Appel (1 stuk) met kaneel

- Ongezouten amandelen (1 handje)

- Grapefruit

LUNCH

- Wrap (40 gr.) met gerookte zalm (60 gr.) kappertjes, tomaat en sla

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

- Viskoekjes van kabeljauw (recept)

SNACK 2

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

- Dadels (2 stuks)

- Snoeptomaatjes (max 10)

DINER

- Kipfilet (100 gr.) met rijst (35 gr.) en sperziebonen (200 gr.) + MKBM smaakmaker (recept)

- Boerenkoolstampot met gerookte kip (recept)

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

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

- Gekookte eieren (2 stuks)

- Magere mozzarella (100 gr.) en 1 tomatomaat en balsamico

- Studentenhaver (1 handje)

- Marokkaanse Tajine (recept)

- MKBM Vegan / Casein shake

- MKBM Proteïen Pancake (2 stuks)

- Avocado (1/2) met snufje zout

- Gegrilde groenten (100 gr.) met kipfilet (100 gr.) roerbakken in olijfolie (1tl)

- Mueslibol met pindakaas

- Gepofte zoete aardappel met spinazie, tomaat en feta (recept)

- MKBM Vegan / Casein shake

- Crackers (2 stuks) met avocado (1/2)

- Dadel (2 stuks)

- Crackers (2 stuks) met avocado (1/2)

- Ongebrande noten naar keuze (1 handje)

- Biefstuk (100 gr.) met groenten naar keuze (200 gr.) + 1 el roomboter om in te bakken

- MKBM Vegan / Casein shake

- Eiermuffins (recept)

- Appel (1 stuk) met kaneel

- Vegetarische quiche (recept)

- Druiven (1 handje)

- Pokebowl met kip & avocado (recept)

- MKBM Vegan / Casein shake