

# HET BIOLOGISCHE MENU

- WEEK 1 -

€100,-

## ONTBIJT

## LUNCH

## AVONDETEN

## SNACKS

MAANDAG

banaan-pindakaas smoothie  
boterham

brood met 1/2 avocado  
en tostomaatjes gebakken met  
1 teen knoflook, zout en peper

geroosterde zoete aardappel,  
broccoli en zelfgemaakte  
oosterse hummus

olijven, nootjes, mandarijn,  
boekweitcrackers met cashewpasta,  
1 appel met kaneel

DINSDAG

banaan-mango smoothie  
boterham

1/2 paprika, boterham met tahin,  
havermoutpap, fruit

kokoscurry met rijst

rijstewafel met jam,  
zelfgemaakte chips

WOENSDAG

wortel-sinaasappel smoothie  
boterham met gebakken ei

restje kokoscurry van gisteren  
banaan met pindakaas

pannenkoeken naturel,  
met appel, met kaas  
rauwkost

nootjes, rozijnen, mandarijn,

DONDERDAG

spinazie-mango smoothie  
boterham

pannenkoek van gisteren  
zelfgemaakte chocolademelk  
nootjes, rozijnen

gestoofde komijn wortel  
Midden-Oosterse rijst  
met amandelen

rijstewafels met jam  
nootjes+rozijnen

VRIJDAG

wortel-sinaasappel smoothie  
boterham

appeltaart-havermoutpap  
fruit

courgetteburgers  
rijstpasta met avocadosaus  
geroosterde courgette

rauwkost  
pompoenmuffin

ZATERDAG

spinazie-appel smoothie  
boterham

1/2 avocado  
brood  
zelfgemaakte chocolademelk

zelfgemaakte frietjes  
rauwkost  
courgetteburgers

mandarijn  
pompoenmuffin

ZONDAG

appel-peer smoothie  
boterham met gebakken ei

fruit  
brood  
rijstewafel met kaas

geroosterde zoete aardappel  
en wortel, tahin-rijst  
met cashews

stukje kaas, olijven  
koffie met opgeklopte kokosmelk