

Weekplanner

	MA .../...	DI .../...	WOE .../...	DON .../...	VRIJ .../...	ZAT .../...	ZON .../...
Ontbijt = eiwitrijk, vezelrijk en suikerarm							
Lunch vergeet de groenten niet (soep of rauwkost)							
Diner · Vlees, kip, vis of vegetarisch · Groenten · Aardappelen, rijst of deegwaren							
Tussendoortjes							

