

Weekplanner voorbeeld

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Ontbijt	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout	1 glas lauwwater met 1 tl appelciderazijn 1 glas green smoothie 1 schaaltje haver mout
Lunch	3 snee zuurdesem met halvarine 1 snee met marmite 1 snee met pindakaas 1 snee met appelstroop	90 g volkoren pasta met groentetomaten-saus en zeewier/sesamstrooisel (gomasio)	3 snee zuurdesem met halvarine 1 snee met marmite 1 snee met pindakaas 1 snee met appelstroop	1 bordje linzensalade (rest van gisteren)	3 snee zuurdesem met halvarine 1 snee met marmite 1 snee met pindakaas 1 snee met appelstroop	Maaltijdsalade met kikkererwten, olijven, zongedroogde tomaat, walnoten en geroosterde zonnebloempitten	'Zondags' brood: huisgebakken broodjes met beleg (kaas, humus, tapenade)
Diner	Gebakken rijst met sambal goreng tempeh en atjar ketimoen	Linzen-granensoep Maaltijdsalade (gemengde sla met tomaat, wortel, avocado, walnoten en geroosterde pompoenpitten)	Quinoa met linzensalade en gestoomde broccoli	Linzen-granensoep Couscous met puntpaprika-stoofpotje (gebakken paprika met een saus van o.a. tomaat en zwarte olijven)	Geroosterde aardappeltjes met knoflook en rozemarijn, bietensalade en gekookte worteltjes	Zilvervliesrijst met groentecurry Mango lassi: sojayoghurt met mango (diepvries), kardamom en kaneel (blender)	Bloemkoolsoep Veganistische quiche met sla

Tussendoortjes: gedroogd fruit (vijgen, pruimen, abrikozen), fruit (appel, banaan, sinaasappel, kiwi, ananas), smoothies, paar nootjes (paranoten, walnoten), rijstcrackers, wortels, komkommer, cherry tomaatjes, humus (als dip voor wortel of op een rijstcracker).