



Raadhuisweg 2, 9251 GH Burgum
tel. 0511-402621; www.healnihz.com

HET DAGMENU VAN KUURWEEK III

MAANDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: schaalte soja yoghurt of Biogarde met muesli

Lunch: boerenomelet: 1 eigeel en 2 eiwitten met groenten

Diner: zilvervliesrijst met peultjes of andijvie of spinazie met spinazieburger/groenteburger

Avond en tussendoor: zie week I

DINSDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met boter en tomaat

Lunch: tomatensoep met twee sneetjes volkorenbrood

Diner: witlof met gekookte aardappelen en gebakken quornblokjes

Avond en tussendoor: zie week I

WOENSDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: zoveel fruit als je wilt

Lunch: groentensoep met twee sneetjes volkorenbrood

Diner: macaroni met tomatensaus, groentemix en quorngehakt

Avond en tussendoor: zie week I

DONDERDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met boter en tomaat

Lunch: bruin pistoletje gezond met sla en tomaat of een halve avocado

Diner: biologische aardappeltjes om te bakken met broccoli in de wok en champignons in olijfolie gebakken

Avond en tussendoor: zie week I

VRIJDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met komkommer of courgette

Lunch: tomatensoep met twee sneetjes volkorenbrood

Diner: zilvervliesrijst met broccoli, stukjes tomaat en quorn filet

Avond en tussendoor: zie week I

ZATERDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: schaalte soja yoghurt of Biogarde met muesli

Lunch: boerenomelet, 1 eigeel en 2 eiwitten met groenten

Diner: spaghetti met tomatensaus, groentemix en quorngehakt

Avond en tussendoor: zie week I

ZONDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: zo veel fruit als je wilt

Lunch: twee sneetjes volkorenbrood met sla en tomaat of een halve avocado

Diner: spinazie met gekookte aardappelen en gekookt ei

Avond en tussendoor: zie week I