

## Weekplan voor volwassenen

	<i>Dag 1</i>	<i>Dag 2</i>	<i>Dag 3</i>	<i>Dag 4</i>	<i>Dag 5</i>	<i>Dag 6</i>	<i>Dag 7</i>
<b>Ontbijt</b>	<i>Overnight oats of</i> soyayoghurt met muesli en rozijnen						
<b>Lunch</b>	3 sneetjes volkoren brood met een beetje plantaardige halvarine, beleg en wat rauwkost	Bonensalade	3 sneetjes volkoren brood met een beetje plantaardige halvarine, beleg en wat rauwkost	Linzensalade	3 sneetjes volkoren brood met een beetje plantaardige halvarine, beleg en wat rauwkost	Speltsalade	3 sneetjes volkoren brood met een beetje plantaardige halvarine, beleg en wat rauwkost
<b>Diner</b>	Aardappels uit de oven met bonensalade (maak voor 2 dagen bonensalade)	Alles-in-1-pan pasta met paddenstoelen-saus	Zoete aardappel met spinazie en avocado met linzensalade (maak ook linzensalade voor morgen)	Lemon rice (kook ook alvast zilvervliesrijst voor diner morgen) met 250 g gestoomde broccoli	Chili sin carne met gekookte zilvervliesrijst	Volkoren couscous met groenten	1½ kom (kleine 400 ml) linzensoep, bewaar de rest in de vriezer
<b>Tussendoor</b>	2 stuks fruit 1 schaalte soyayoghurt 1 handje ongezouten noten	1 stuks fruit 1 schaalte gedroogde vijgen 1 handje ongezouten noten	2 stuks fruit 1 schaalte soyayoghurt 1 handje ongezouten noten	1 schaalte gedroogde abrikozen 1 handje ongezouten noten	2 stuks fruit 1 schaalte soyayoghurt 1 handje ongezouten noten	1 stuks fruit 1 schaalte gedroogde vijgen 1 handje ongezouten noten	2 stuks fruit 1 handje ongezouten noten

Drink hiernaast nog 1½ liter water, thee, koffie per dag.

Vergeet niet in ieder geval vitamine B12 en D te suppleren en eventueel ook een algenoliecapsule te nemen.