

# WEEK Planner

PALEO/GAPS/GLUTENVRIJ [www.voedingsadviesrotterdam.nl](http://www.voedingsadviesrotterdam.nl)

week:.....	ontbijt	lunch	diner	snacks
maandag	broccoli met gehakt 'stampotje'	kippensoep met groenten	runderstoof met gemengde groenten	zoete aardappel patatjes uit de oven
dinsdag	muffins van lijnzaad en kokosmeel met appelmoes	runderstoof van gisteren	kip wraps(sla)	handje noten
woensdag	broccoli met gehakt 'stampotje'	Thaise pompoensoep met kokosroom	Bloemkoolrijst met cajun groenten en kipburgertjes	muffins van lijnzaad en kokosmeel met appelmoes
donderdag	muffins van lijnzaad en kokosmeel met appelmoes	omelet met najaarsalade	courgettespaghetti met gehaktballetjes	handje noten
vrijdag	amandel-eiermuffins met blauwe bessen	Thaise pompoensoep met kokosroom	Ceasarsalade met kip	courgettebrood van tijgernotenmeel met vijgen
zaterdag	ontbijt 'pizza' met ei en spek	wortelsalade met kip in slawrap	knolselderij patatjes uit de oven met broccoli	kokosijsje
zondag	pannenkoekjes van tijgernoten met blauwe bessen	courgettesoep	kip uit de oven met ahornsiroop en groenten	courgettebrood van tijgernotenmeel met vijgen

# WEEK Planner

PALEO/GAPS/GLUTENVRIJ [www.voedingsadviesrotterdam.nl](http://www.voedingsadviesrotterdam.nl)

week:.....	ontbijt	lunch	diner	snacks
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				