

Vegan january weekmenu



Weekmenu 1

	Ontbijt	Lunch	Diner
Dag 1	Vegan yoghurtbowl met fruit	Kant-en-klare tomatensoep	Groene gnocchi
Dag 2	Peanut butter and jelly sandwich	Makkelijke salade met geroosterde groenten	Burritos met pompoen
Dag 3	Boterham met hummus	Romige groentensoep met knapperige zwarte bonen	Kokos-noodle soep met tomaat
Dag 4	Havermoutpap met fruit	Boterham met pindakaas	Zoete aardappelstampot
Dag 5	Boterham met jam	Snelle pastasalade	Pittige spruitencurry met cashewnoten
Dag 6	Havermout ontbijt smoothie	Peanut butter and jelly sandwich	Falafel burgertjes met een vegan knoflooksausje
Dag 7	Boterham met pindakaas	Boterham met hummus en zelfgemaakte tortilla-chips	Rode linzen dahl (kant-en-klaar)

Weekmenu 2

	Ontbijt	Lunch	Diner
Dag 1	Boterham met jam	Vegan fruit smoothie	Pasta met romige zoete aardappel-cashewsaus
Dag 2	Vegan wentelteefjes	Kant-en-klare zoete aardappelcurrysoep	Flammkuchen met pompoencreme
Dag 3	Boterham met vegan filet american	Snelle couscous salade	Mexicaanse zwarte bonensoep
Dag 4	Havermoutpap met fruit	Boterham met vegan kruidenroomkaas	Aziatische crispy koolsalade
Dag 5	Chiapudding	Frisse selderijsalade	Polenta met portabella steak
Dag 6	Boterham met vegan kruidenroomkaas	Boterham met vegan filet american	Rijst teriyaki met kapucijners
Dag 7	Vegan yoghurtbowl met fruit	Polenta bowl met seizoensgroenten	Vegan tikka masala jackfruit (kant-en-klaar)

Weekmenu 3

	Ontbijt	Lunch	Diner
<i>Dag 1</i>	Vegan yoghurtbowl met fruit	Italiaanse bonensoep (kant-en-klaar)	Roti met pompoen en palmkool
<i>Dag 2</i>	Boterham met pindakaas	Boterham met zelfgemaakte kapucijnerhummus	Bulgur met gegrilde groenten
<i>Dag 3</i>	Boterham met jam	Makkelijke salade met geroosterde groenten	Oosterse golden soep
<i>Dag 4</i>	Boterham met hummus	Peanut butter and jelly sandwich	Andijvie-aardpeer stampot
<i>Dag 5</i>	Havermout ontbijt smoothie	Boterham met pindakaas	Curry met chinese kool
<i>Dag 6</i>	Open sandwich met tofu scrambled egg	Pittige pindasoep met chinese kool	Orzo met paddenstoelenmix
<i>Dag 7</i>	Havermoutpap met fruit	Snelle pastasalade	Coco mango curry (kant-en-klaar)

Weekmenu 4

	Ontbijt	Lunch	Diner
<i>Dag 1</i>	Vegan wentelteefjes	Boterham met pindakaas	Romige pompoensoep
<i>Dag 2</i>	Boterham met vegan paté	Boterham met spinazie-pijn-boompitten spread	Provençaalse balletjes met pittige gestoofde kool
<i>Dag 3</i>	Vegan yoghurtbowl met fruit	Romige soep met roggebrood	Flammkuchen vegan lahmacun
<i>Dag 4</i>	Peanut butter and jelly sandwich	Boterham met vegan paté	Thom Kha Kai met pulled oesterzwam
<i>Dag 5</i>	Boterham met spinazie-pijn-boompitten spread	Afrikaanse maaltijdsoep (kant-en-klaar)	Piadina met hummus en crispy-chili olie
<i>Dag 6</i>	Chiapudding	Piadina met hummus	Kimchi fried rice met pinda's
<i>Dag 7</i>	Havermoutpap met fruit	Komkommersalade met gember-bosui-chili olie	Masala zoete aardappel (kant-en-klaar)