

Vegan january weekmenu



Weekmenu 1

	Ontbijt	Lunch	Diner
<i>Dag 1</i>	Boterham met pindakaas	Kant-en-klare tomatensoep	Curry met raapstelen en rijst
<i>Dag 2</i>	Peanut butter and jelly sandwich	Makkelijke salade met geroosterde groenten	Roti met pompoen en palmkool
<i>Dag 3</i>	Boterham met hummus	Romige groentensoep met knapperige kikkererwten	Creamy pinda noodles
<i>Dag 4</i>	Havermoutpap met fruit	Boterham met pindakaas	Flammkuchen met bloemkool en koriander
<i>Dag 5</i>	Boterham met jam	Snelle pastasalade	Zoete aardappel-paprikasoep
<i>Dag 6</i>	Vegan yoghurtbowl met fruit	Peanut butter and jelly sandwich	Pesto fried rice
<i>Dag 7</i>	Havermout ontbijt smoothie	Boterham met papaya curry spread	Rode linzen dahl (kant-en-klaar)

Weekmenu 2

	Ontbijt	Lunch	Diner
Dag 1	Boterham met jam	Boterham met vegan kruidenroomkaas	Supersnelle lasagne 'soep'
Dag 2	Vegan wentelteefjes	Kant-en-klare zoete aardappelcurrysoep	Gebakken knoflookrijst met krokante boerenkool
Dag 3	Boterham met vegan filet american	Snelle couscous salade	Kruidige pompoenstoof
Dag 4	Havermoutpap met fruit	Boterham met vegan filet american	Aardappel-koolrabischotel
Dag 5	Chiapudding	Zelfgemaakte groentesoep	Bulgur met falafel, dadels en citroenmelisse
Dag 6	Boterham met vegan kruidenroomkaas	Knäckebröd met zelfgemaakte hummus	Hete bliksem met wortelpeterselie
Dag 7	Vegan yoghurtbowl met fruit	Knäckebröd met dadelpasta	Vegan tikka masala jackfruit (kant-en-klaar)

Weekmenu 3

	Ontbijt	Lunch	Diner
Dag 1	Vegan yoghurtbowl met fruit	Peanut butter and jelly sandwich	Spaghetti Alfredo (vegan) met portabella
Dag 2	Boterham met pindakaas	Boterham met dadelpasta	Citroenrisotto met gepofte tomaatjes
Dag 3	Boterham met jam	Makkelijke salade met geroosterde groenten	Pastinaak penang curry
Dag 4	Boterham met hummus	Boterham met pindakaas	Libanese aardappels met hummussaus
Dag 5	Havermout ontbijt smoothie	Kant-en-klare Italiaanse bonensoep	Dal bhat (linzencurry) met palmkool
Dag 6	Open sandwich met tofu scrambled eëg	Frisse bonensalade met verse kruiden	Stevige courgette-zoete aardappelsoep
Dag 7	Havermoutpap met fruit	Creamy tomatenpasta	Coco mango curry (kant-en-klaar)

Weekmenu 4

	Ontbijt	Lunch	Diner
<i>Dag 1</i>	Vegan wentelteefjes	Boterham met dadelpasta	Hands off my curry
<i>Dag 2</i>	Boterham met vegan paté	Piadina met hummus	Foniosalade met bietjes en palmkool
<i>Dag 3</i>	Vegan yoghurtbowl met fruit	Boterham met vegan paté	Chili sin carne met venkel
<i>Dag 4</i>	Boterham met spinazie-pijn-boompitten spread	Kant-en-klare Afrikaanse maaltijdsoep	Thaise kokos soep met champignons
<i>Dag 5</i>	Peanut butter and jelly sandwich	Boterham met spinazie-pijnboompitten spread	Hutspot met pastinaak
<i>Dag 6</i>	Chiapudding	Knäckebröd met zelfge-maakte bietenhummus	Bietenhummus bowl met bloemkool & kimchi
<i>Dag 7</i>	Havermoutpap met fruit	Pita pizza's met zelfgemaakte pesto	Masala zoete aardappel (kant-en-klaar)