

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<p>Ontbijt Geitenyoghurt, banaan, maisvlokken en pecannoten</p>	<p>Ontbijt Yoghurt, roggevlokken rauwe cashewnoten</p>	<p>Ontbijt sojayoghurt met lijnzaad en perendiksap</p>	<p>Ontbijt rijstepap of havermoutpap van rijstmelk, rijststroop</p>	<p>Ontbijt amandelmelk met tarwe vlokken of zemelen, rozijnen</p>
<p>Tussendoor Koffie met geitenmelk, pecannoten, komkommer, maisknackebrood met geitenkaas, perzik, banaan</p>	<p>Tussendoor pasha instantdrank met melk, cashewnoten, roggeknackebrood met kaas, ananas, mango</p>	<p>Tussendoor zwarte thee, sojadrank, perendiksap, pinda's, speltkoekje, spelttoast met vegetarische paté, peer, kiwi</p>	<p>Tussendoor rooibosthee, rijstwafel met hazelnootpasta, hazelnoten, mandarijn, sinaasappel, wortel</p>	<p>Tussendoor bambukoffie met amandelmelk, koekje, amandelen, appel, abrikozen</p>
<p>Middagmaaltijd maisbrood met geitenkaas komkommer, banaan, perzikjam</p>	<p>Middagmaaltijd roggebrood, kaas, tomaat, selleriesalade, ananasjam</p>	<p>Middagmaaltijd speltbrood, soyakaas, vegetarisch broodbeleg, radijs, sla</p>	<p>Middagmaaltijd rijstbrood of rijstwafels, vis, wortelsalade, rode bietensalade, marmelade</p>	<p>Middagmaaltijd tarwebrood, ei, paprika, eiersalade, ui, abrikozenjam</p>
<p>Avondmaaltijd witlofsoep, lamsvlees, aardappels, andijvie of witlof, geitenyoghurt</p>	<p>Avondmaaltijd tomatensoep, rundvlees, bonen, koolrabi, sperziebonen, yoghurt of kwark</p>	<p>Avondmaaltijd bloemkoolsoep, groenteburger gierst, broccoli of bloemkool, sojavla</p>	<p>Avondmaaltijd rode bietensoep of vissoep, vis, rijst, wortels of rode bieten, rijstepap van rijstmelk met sinaasappelsaus</p>	<p>Avondmaaltijd kerriesoep, sqorn of omelet, rijst, paprika, ui, courgette, prei, champignons, pudding van amandelmelk, ei, bloem en fructose</p>