
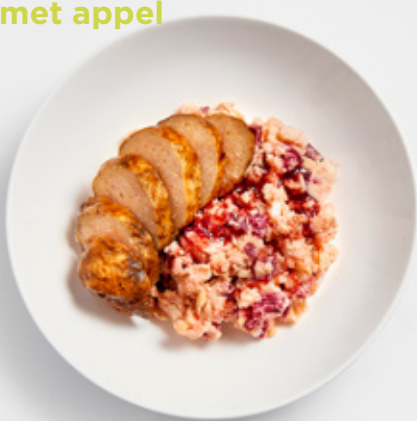




# MAALTIJDPLAN VOOR MEER ENERGIE

Alle maaltijden in dit plan zorgen ervoor dat je lichaam die voedingsstoffen binnenkrijgt die zorgen voor voldoende energie. In dit plan vind je elke dag een idee voor ontbijt, lunch, avondmaaltijd en tussendoortje, maar je kunt natuurlijk ook zelf een combinatie maken van jouw favorieten. Of kies gewoon één van de Mindful maaltijden in jouw restaurant. Alle maaltijden in dit plan vind je op [mindful.sodexo.nl](http://mindful.sodexo.nl). Eet smakelijk!



	ONTBIJT	LUNCH	TUSSENDOORTJE	DINER
DAG 1	<b>Champignon omelet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ei</li> <li>• volkoren brood</li> <li>• champignons</li> <li>• bieslook</li> <li>• ui</li> <li>• rucola</li> <li>• zonnebloemolie</li> <li>• zwarte peper</li> </ul>	<b>Boerenkoolwrap met rosbief</b> 	<b>1 medium appel</b>	<b>Thaise rode curry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• garnalen</li> <li>• zilvervliesrijst</li> <li>• paprika</li> <li>• kokosmelk</li> <li>• peultjes</li> <li>• koriander</li> </ul>
DAG 2	<b>Breakfast bowl met havermout, blauwe bessen en chiazaad</b> 	<b>Tosti gegrilde groenten en hummus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 sneetjes volkoren brood</li> <li>• courgette</li> <li>• aubergine</li> <li>• paprika</li> <li>• 1 eetlepel hummus</li> <li>• harissa</li> </ul>	<b>Handje ongezouten, ongebrande noten</b>	<b>Bietenstampot met appel</b> 
DAG 3	<b>Breakfast brioche met zalm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• volkoren brioche</li> <li>• gerookte zalm</li> <li>• ei</li> <li>• komkommer</li> <li>• Griekse yoghurt 0% vet</li> <li>• dille</li> <li>• zonnebloemolie</li> <li>• zwarte peper</li> </ul>	<b>Tunnbrood met groene asperges</b> 	<b>Groenten met hummus dip</b>	<b>Tajine met kip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• couscous</li> <li>• kipdijfilet</li> <li>• courgette</li> <li>• paprika</li> <li>• tomaten</li> <li>• gedroogde abrikoos</li> <li>• ui</li> <li>• zonnebloemolie</li> <li>• citroensap</li> <li>• munt</li> <li>• ras el hanout</li> </ul>
DAG 4	<b>Groenten omelet</b> 	<b>Halloumi &amp; linzen salade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• halloumi</li> <li>• linzen</li> <li>• cherrytomaat</li> <li>• spinazie</li> <li>• komkommer</li> <li>• rode ui</li> <li>• munt</li> <li>• framboos vinaigrette</li> <li>• zonnebloemolie</li> </ul>	<b>Fruit</b>	<b>Italiaanse runderburger</b> 
DAG 5	<b>Breakfast bowl mango &amp; kokos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mango</li> <li>• Griekse yoghurt</li> <li>• kokosmelk</li> <li>• pistache noten</li> <li>• rauwe kokos</li> <li>• banaan</li> <li>• gedroogde mango</li> <li>• zwart sesamzaad</li> </ul>	<b>Poké bowl garnaal</b> 	<b>Dadel en gember smoothie</b> 	<b>Zalm en pesto pasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• volkoren penne</li> <li>• zalmknippers</li> <li>• groene pesto</li> <li>• courgette</li> <li>• kookroom</li> <li>• parmezaanse kaas</li> <li>• ui</li> <li>• rucola</li> <li>• dille</li> <li>• zonnebloemolie</li> <li>• knoflook</li> </ul>
DAG 6	<b>Breakfast brioche ei, avocado en beenham</b> 	<b>Focaccia geitenkaas en pompoenspread</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• focaccia</li> <li>• geitenkaas</li> <li>• pompoenblokjes</li> <li>• walnoten</li> <li>• rucola</li> <li>• honing</li> <li>• gember</li> <li>• komijnzaad</li> <li>• zwarte peper</li> </ul>	<b>Handje ongezouten, ongebrande noten</b>	<b>Noodles met kip yakitori</b> 
DAG 7	<b>Zalm en spinazie omelet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ei</li> <li>• volkoren brood</li> <li>• gerookte zalm</li> <li>• spinazie</li> <li>• cherrytomaten</li> <li>• bieslook</li> <li>• knoflook</li> <li>• zonnebloemolie</li> <li>• zwarte peper</li> </ul>	<b>Club sandwich eiersalade</b> 	<b>1 medium banaan</b>	<b>Erwtensoep met kip + salade vijg, geitenkaas &amp; serranoham</b> 