

Menu startbox groen

Enkele lignavitaproducten in deze menu die niet in de box zijn inbegrepen:

- Supplus shake als tussendoor (Chocolade, Cappuccino, Banaan of Appel-kers)
- TheLiteSelection chocopasta of confituren
- TheLiteSelection pastasaus
- Slankie smeerkaas (natuur, tuinkruiden, sambal of ham)
-

→ max. 3 keer per week een stuk fruit en niet in combinatie met brood

DAG 1

ONTBIJT	Magere natuur yoghurt met hand vol bessen
TUSSENDOOR	Lignavita Sinaasappeldrank
MIDDAG	Lignavita Omelet fijne kruiden + 200 g fijne groentjes
TUSSENDOOR	Lignavita Wafeltje
AVONDETEN	150g puur rundsgehakt met mengeling van fijngesneden groenten + TheLiteSelection pastasaus

DAG 2

ONTBIJT	Lignavita Muesli cacao caramel + 100 ml ongezoete sojamelk (halfvolle melk)
TUSSENDOOR	Lignavita Express drink
MIDDAG	Lignavita pasta natuur met koude groentjes
TUSSENDOOR	Lignavita platte kaas abrikozen
AVONDETEN	Ratatouille van groenten en met gegrilde kipfilet (150g)

DAG 3

ONTBIJT	2 sneetjes toegelaten brood + mager beleg (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
TUSSENDOOR	Koek kokos Lignavita
MIDDAG	Lignavita pasta carbonara met champignons
TUSSENDOOR	Lignavita maïssoep
AVONDETEN	Kabeljauwhaasje met gestoofde venkel en witloof
TV-SNACK	Lignavita Zipper chips

DAG 4

ONTBIJT	Lignavita muesli rode vruchten + magere yoghurt en kiwi
TUSSENDOOR	Lignavita koekje
MIDDAG	Lignavita Omelet bacon met wokgroentjes
TUSSENDOOR	Lignavita poire belle hélène
AVONDETEN	Filet pure met gebakken champignons en snijboontjes

DAG 5

ONTBIJT	2 sneetjes Lignavita brood + mager beleg (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
TUSSENDOOR	Lignavita Chocoladedrank
MIDDAG	Lignavita rijst met koude groentjes
TUSSENDOOR	Lignavita kippensoep
AVONDETEN	Tomaat garnaal

DAG 6

ONTBIJT	Lignavita pannenkoek chocolade banaan
TUSSENDOOR	Magere platte kaas
MIDDAG	Lignavita omelet ui met koud slaatje
TUSSENDOOR	Koek sinaas chocoladestukjes Lignavita
AVONDETEN	Verse wok met scampi

DAG 7

ONTBIJT	Magere yoghurt met 10 à 15 druiven
TUSSENDOOR	Cappucinno drank Lignavita
MIDDAG	Spaghetti bolognaise Lignavita met toegelaten gestoofde groentjes
TUSSENDOOR	Champignonsoep Lignavita
AVONDETEN	Opgevulde paprika met rondsgehakt + courgette & champignon

DAG 8

ONTBIJT	2 sneetjes Lignavita brood (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
TUSSENDOOR	Lignavita erwtensoep
MIDDAG	Aardappelpuree Lignavita met asperges en broccoli
TUSSENDOOR	Reep Lignavita
AVONDETEN	Pasta van courgette en kalkoenreepjes en gewokte groentjes

DAG 9

ONTBIJT	2 sneetjes toegelaten brood met mager beleg (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
TUSSENDOOR	Koek chocolade Lignavita
MIDDAG	Verse groentesoep met Lignavita groentesoep gemengd
TUSSENDOOR	Sojaballetjes Lignavita
AVONDETEN	Roerei met tomaat, paprika, sojascheuten

DAG 10

ONTBIJT	Pannenkoek natuur Lignavita
TUSSENDOOR	Flesje shake Lignavita
MIDDAG	Omelet champignon Lignavita met gestoofde champignon
TUSSENDOOR	Sojanootjes Lignavita
AVONDETEN	200 g witte vis met Lignavita purree en broccoli