

## Menu startbox oranje

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
- Slankie smeerkaas (natuur, tuinkruiden, sambal of ham)

### DAG 1

<b>ONTBIJT</b>	Muesli cacao caramel Lignavita + 100 ml ongezoete sojamelk (halfvolle melk)
<b>TUSSENDOOR</b>	Sinaasappeldrank Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Omelet fijne kruiden Lignavita + 200 g fijne groentjes
<b>TUSSENDOOR</b>	Chocoladegerecht Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Spaghetti Bolognaise Lignavita +150g puur rundsgehakt met mengeling van fijngesneden groenten

### DAG 2

<b>ONTBIJT</b>	Havervlokken appel-kaneel Lignavita
<b>TUSSENDOOR</b>	Lignavita Groentensoep
<b>MIDDAG</b>	Cracottes Lignavita (+ TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas) & fris slaatje
<b>TUSSENDOOR</b>	Caramelgerecht Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Ratatouille van groenten en met gegrilde kipfilet (150g)

### DAG 3

<b>ONTBIJT</b>	Pannenkoek natuur Lignavita
<b>TUSSENDOOR</b>	Koek kokos Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Lignavita rijst met gegrilde groentemengeling
<b>TUSSENDOOR</b>	Flesje chocoladeshake Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Kabeljauwhaasje met gestoofde venkel en witloof

### DAG 4

<b>ONTBIJT</b>	Muesli rode vruchten Lignavita + 100 ml ongezoete sojamelk
<b>TUSSENDOOR</b>	Koekjes Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Zelfgemaakte courgettesoep + zakje Lignavita erwtensoep
<b>TUSSENDOOR</b>	Vanille gerecht Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Filet pure met gebakken champignons en snijboontjes

### DAG 5

<b>ONTBIJT</b>	Poire Belle Hélène
<b>TUSSENDOOR</b>	Reep Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Koude Lignavita pasta salade met mengeling rauwe groentjes
<b>TUSSENDOOR</b>	Chocoladedrank Lignavita

<b>AVONDETEN</b>	Tomate crevettes
------------------	------------------

**DAG 6**

<b>ONTBIJT</b>	Cracottes Lignavita (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
<b>TUSSENDOOR</b>	Maïsoep Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Omelet Bacon Lignavita opgerold en gevuld met koude groentjes
<b>TUSSENDOOR</b>	Aardbeigerecht Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Verse wok met scampi

**DAG 7**

<b>ONTBIJT</b>	Pannenkoek chocolade banaan Lignavita
<b>TUSSENDOOR</b>	Koek sinaas chocolade Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Cracottes Lignavita + verse soep met toegestane groentjes
<b>TUSSENDOOR</b>	Kippensoep Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Opgepulde paprika met tex mex chilli Lignavita+ courgette, champignon en rundsgehakt

**DAG 8**

<b>ONTBIJT</b>	2 sneetjes Lignavitabrood (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
<b>TUSSENDOOR</b>	Cappucinodrank Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Omelet ui Lignavita met fris slaatje
<b>TUSSENDOOR</b>	Reep Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Pasta van courgette en kalkoenreepjes en gewokte groentjes

**DAG 9**

<b>ONTBIJT</b>	Cracottes Lignavita (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
<b>TUSSENDOOR</b>	Supplus shake Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Pasta carbonara Lignavita met champignons en broccoli
<b>TUSSENDOOR</b>	Reep Lignavita
<b>AVONDETEN</b>	Roerei met tomaat, paprika, sojascheuten

**DAG 10**

<b>ONTBIJT</b>	Brood (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas)
<b>TUSSENDOOR</b>	Supplus shake Lignavita
<b>MIDDAG</b>	Champignonsoep Lignavita met gestoofde champignons
<b>TUSSENDOOR</b>	Lignavita koekje
<b>AVONDETEN</b>	200 g witte vis met Lignavita puree en broccoli