

Menu startbox rood

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

| | |
|-------------------|---|
| ONTBIJT | Muesli cacao caramel Lignavita + 100 ml ongezoete sojamelk (halfvolle melk) |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Omelet fijne kruiden Lignavita + 200 g fijne groentjes |
| TUSSENDOOR | Platte kaas abrikoos Lignavita |
| AVONDETEN | Spaghetti Bolognaise Lignavita+ mengeling van fijngesneden groenten |

DAG 2

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | Havervlokken appel-kaneel Lignavita |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Kippensoep Lignavita + julienne groenten |
| TUSSENDOOR | Caramelgerecht Lignavita |
| AVONDETEN | Lignavita rijst met ratatouille van groenten |

DAG 3

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | Cracottes Lignavita (+ TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas) |
| TUSSENDOOR | Chocoladedrank Lignavita |
| MIDDAG | Omelet ui Lignavita met fris slaatje |
| TUSSENDOOR | Rijstpap Lignavita |
| AVONDETEN | Pasta carbonara Lignavita + mengeling champignons en broccoli |

DAG 4

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | Pannenkoek chocolade banaan Lignavita |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Zelfgemaakte courgettesoep + zakje Lignavita erwtensoep |
| TUSSENDOOR | Vanille gerecht Lignavita |
| AVONDETEN | Omelet Bacon Lignavita opgerold en gevuld met koude of warme groentjes |

DAG 5

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | Muesli rode vruchten Lignavita + 100 ml ongezoete sojamelk |
| TUSSENDOOR | Sinaasappeldrank Lignavita |
| MIDDAG | Koude Lignavita pasta salade met mengeling rauwe groentjes |
| TUSSENDOOR | Rijstpap Lignavita |

AVONDETEN | **Maïssoep Lignavita** + koud slaatje met lauwe gegrilde groenten

DAG 6

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | 2 sneetjes Lignavitabrood (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas) |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Champignonsoep Lignavita met gestoofde champignons |
| TUSSENDOOR | Aardbeigerecht Lignavita |
| AVONDETEN | Ovenschotel met bvb. witloof of broccoli + Lignavita puree |

DAG 7

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | Pannenkoek natuur Lignavita |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Cracottes Lignavita + verse soep met toegestane groentjes |
| TUSSENDOOR | Koek chocolade Lignavita |
| AVONDETEN | Opgevulde paprika met Tex Mex Chili Lignavita + courgette en champignon |

DAG 8

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | 2 sneetjes Lignavitabrood (+TheLiteSelection confituur of choco of Slankie smeerkaas) |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Groentensoep Lignavita + verse soep met toegestane groentjes |
| TUSSENDOOR | Poire Belle Hélène |
| AVONDETEN | Ovenschotel schijfjes aubergine en courgette + tomatensaus (gemaakt door minder water toe te voegen bij Lignavita tomatensoep) + slankie smeerkaas |

DAG 9

| | |
|-------------------|--|
| ONTBIJT | Reep Lignavita |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| MIDDAG | Cracottes Lignavita met slankie smeerkaas en komkommer en radijsjes |
| TUSSENDOOR | Chocoladegerecht Lignavita |
| AVONDETEN | Kippensoep Lignavita met groentjes (TheLiteSelection noodles) |

DAG 10

| | |
|-------------------|---|
| ONTBIJT | Cappucino drank Lignavita |
| TUSSENDOOR | Reep Lignavita |
| MIDDAG | Cracottes Lignavita met verse soep |
| TUSSENDOOR | Supplus shake Lignavita |
| AVONDETEN | Stukje vlees of vis met groentjes als beloning! |

