



13-wekenprogramma

Week

Datum

Maaltijdplanner



Diner

Maandag personen / to do:

Dinsdag personen / to do:

Woensdag personen / to do:

Donderdag ... personen / to do:

Vrijdag personen / to do:

Zaterdag personen / to do:

Zondag personen / to do:



Ontbijt

lunch

Tussendoortjes

Tips



- groenten
- 2 x vis
- 2 x vega
- 3 x vlees
- fruit
- rauwkost
- diepvries
- potjes & blikjes
- volkoren brood
- beleg
- zuivel
- thee
- noten
-

Boodschappenlijst week



Nodig

Brood & granen

Fruit & groenten



Vlees & vis

Zuivel

