

## Weekmenu Geef je ogen de kost



	Ontbijt	Vorbereiding	Lunch	Vorbereiding2	Diner
<b>Zaterdag</b>		meiknolletjes fermenteren, kefir maken, waterkefir maken, bouillon opzetten ( 5 liter)		Citroen crème koekjes maken, noten drogen	
<b>Zondag</b>	Spiegelei met spek en/of kaas	kefir maken bouillon afgieten, opnieuw opzetten met verse groenten (5 liter) , panna cotta maken, kefir maken, waterkefir maken, Bouillon afgieten , komkommer in azijn en zout zetten, eiermuffins	Groene salade met brie/gerookte zalm en avocado	kefir maken notengranola visbouillon speltmeel fermenteren met kefir/yoghurt	Thaise vissoep
<b>Maandag</b>	Kefirsmoothie (eventueel met yoghurt) eiwitten goed afgesloten koel bewaren voor kokosmacronen	kefir maken, waterkefir maken, Bouillon afgieten , komkommer in azijn en zout zetten, eiermuffins	Eiermuffins, bouillon	quinoa weken	Quiche prei paddenstoelen, komkommer in het zuur
<b>Dinsdag</b>	Kefir met granola en vers fruit	kefir maken, gehakbrood maken, chocolademouss e	Gehakbrood groenensalade	tzaziki	Quinoa salade met tzaziki
<b>Woensdag</b>	Omelet met groenten (courgette ui tuinkruiden), bouillon	kefir maken, waterkefir maken	Courgettesoep	kokosmakronen maken	Bietensalade met lamsworstjes, bouillon

<b>Donderdag</b>	Kefirsmoothie met notengranola, eiwitten goed afgesloten koel bewaren voor kokosmacronen	kefir maken	Gehaktbrood, bouillon	speltmeel fermenteren	Hartstoofschotel
<b>Vrijdag</b>	Gekookt ei, stuk rauwmelkse brie, glas kefir	kefir maken, waterkefir maken,	Knolselderij brandnetelsoep		Quiche spinazie geitenkaas, groene salade, bouillon
<b>Zaterdag</b>	Roerei, bouillon	kefir maken, pate maken	Paté groene salade gefermenteerde meiknolletjes	After eight maken, Chufa brownie maken	Courgettespageti met zalmburgers

