

RSPT.

Voorbeeldmenu Pasen

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Diner
Roerei met zalm en bieslook	Avocado met zonnebloempitten	Spinaziesalade met gerookte kip, mango, avocado, limoen, walnoten en olijfolie	Groentesticks met hummus	Tomatenmaaltijd soep
Havermout met amandelmelk en bosvruchten	5 walnoten met een handje blauwe bessen	Verse Pompoensoep	Eiersalade met yoghurt, walnoot, bieslook en appel	Gekruide kipfilet met gebakken zoete aardappelblokjes en broccoli
Smoothie van avocado, blauwe bessen, spinazie, ongezoete amandelmelk, ahorn siroop	Eiermuffins met bieslook en peterselie	Gegrilde groene asperges met gerookte zalm, veldsla, een gekookte eitje en tuinkers	Kurkuma latté	Kabeljauwfilet met gemengde roerbakgroenten en quinoa

Wanneer je inspanningen gaat leveren tijdens de Paasdagen in de vorm van een stevige wandeling of een work out dan is het wellicht handig om wat quinoa of wat kikkererwten pasta aan je maaltijd toe te voegen. Het geeft je tijdens de inspanning de energie die je nodig hebt.



LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT

Rob Stalenhoef Personal Training – www.rspt.nl – [instagram:personaltrainer026](https://www.instagram.com/personaltrainer026)