

**RSPT.**

# Voorbeeldmenu's gewichtsverlies

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Diner	Snack
Teff pap met geraspte cocos, kaneel, blauwe bessen	Rijstwafel van zilvervriesrijst met hummus	Avocado, 10 snoeptomaatjes en 1 gekookt ei	25 gr noten/zaden met 1 el kokosrasp	Bloemkoolrijst met kip, groenten en rode curry	10 worteltjes
Kwark met muesli en rood fruit	Kipfiletrollertjes met rauwe groenten en hüttenkäse	Salade met bloemkoolrijst, ei, kip, spinazie en tomaat	Peer met 6 walnoten	Courgette pasta met groenten, rundergehakt en tomatensaus	Rauwe paprika, wortel, selderie, komkommer met knoflook yoghurt dip
Quinoa met appel en kaneel	Stukjes cocosnoot	Omelet van 3 eieren, uitje, paprika, spekjes, zout en peper	Rauwe paprika, wortel, selderie, komkommer met hummus dip	Broccoli rijst met garnalen, hoisin saus, lenteuitjes en paprika	Geroosterde kikkererwten met kruiden
Havermout met blauwe bessen, banaan en kaneel	Boekweitcracker met notenpasta	Pompoensoep met wortel, rode ui, bleekselderij en blokje boullion	Dadel met pindakaas	Rode kool, gebakken zoete aardappelblokjes, groenteburger	Schaaltje popcorn gepoft zonder olie met wat kruiden
Boekweitpannenkoeken met rood fruit en kaneel	Griekse yoghurt met 1 el kokosrasp en 1 el hennepzaad	Perzik met ricotta, pistachenoten uit de oven	8 groene olijven	Gevulde courgette met gehakt, tomaat, paprika, ui	8 pistachenoten
Shake van 2 sinaasappels, hand spinazie, 1tl kaneel en 1tl lijnzaad	Appelpartjes met een eetlepel biologische pindakaas	Asperges, zalm, peterselie en een gekookt ei	100 gr blauwe bessen, 1 el gehakte amandelen, ½ tl cacao	Smoothie van 70gr spinazie, 1 tomaat, ½ wortel, ½ appel, ¼ duim gember, 1el eiwitpoeder	Groentestengels overgoten met een scheutje balsamico azijn

**LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT**

**Rob Stalenhoef Personal Training**  
[www.rspt.nl](http://www.rspt.nl) - 06-53 990 310 - [info@rspt.nl](mailto:info@rspt.nl)