



WEEKPLANNEN VOLGENS HET GEZONDE PLANETAIRE BORD.

VOEDINGSCATEGORIEEN	HOEEVEELHEID	SYMBOOL/KLEUR
Groenten	300 g per dag	 = 100g
Fruit	200 g per dag	 = 100g
Volkorengranen	230 g per dag	 = 115g
Zetmeelrijke groenten (aardappelen)	2 x 175 g per week	 = 175g
Zuivelproducten en plantaardige alternatieven	250 g per dag	 = 100g
Rood vlees (rundvlees, lamsvlees, varkensvlees)	100 g per week (optioneel)	 = 100g
Vleesalternatieven op sojabasis	175 g per week	 = 175g
Gevogelte	200 g per week	 = 100g
Eieren	2 stuks per week	 = 1 Ei
Vis	200 g per week	 = 200g
Peulvruchten	100 g per dag	 = 100g
Noten	50 g per dag	 = 25g

WWW.ALPRO.COM/HEALTHPROFESSIONAL

DAGELIJKS AANBEVOLEN:



WEKELIJKS AANBEVOLEN:



Het gaat hier om referentieplannen voor volwassenen met een dagelijkse behoefte van circa 2500 kcal. Ze zijn bedoeld als illustratief voorbeeld en zijn geen vervanging voor een professioneel en persoonlijk dagschema.



LENTE

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Havermout met appel 	Geroosterde granola met plantaardige drink en fruit 	Rodebessen-smoothie (diepvries) 	Havermout met noten en fruit 	Yoghurt met gemengde bessen (diepvries) en haver 	Smoothie bowl met aardbeien en amandelschilfers 	Haverpancakes met warme vruchtencompote 
LUNCH	Risotto van groene spinazie en edamame 	Broodje met kalkoen en mosterd 	Volkoren quiche met tofoe, champignons en prei 	Aspergesoep 	Kabeljauwfilet met gekookte aardappelen en radijssalade 	Ramensoep met sobanoedels en pinda's 	Caesarsalade met kip, ei en croutons 
DINER	Broccolisoup met volkorentoast 	Groentelasagne met wortelen en erwten 	Tabouleh 	Volkorenbrood met hummus 	Gierst-linzenburgers met veldsla 	Prei en wortelen met volkorenrijst 	Linzen-snijbietcurry met cashewnoten en ananas 
SNACK	Chiapudding met peer 	Alpro Framboos – Appel Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Toegevoegde Suikers 	Energieballetjes en een glas Alpro Amandeldrink Zonder Suikers 	Alpro Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers met rabarbercompote 	Notenmix 	Pittige Hefekranzen met pesto en geroosterde tomaten 	Groentesticks met hummus en amandelen 

Het gaat hier om referentieplannen voor volwassenen met een dagelijkse behoefte van circa 2500 kcal. Ze zijn bedoeld als illustratief voorbeeld en zijn geen vervanging voor een professioneel en persoonlijk dagschema. De **gemarkeerde recepten** vind je in onze brochure "Het Gezonde Planetaire Bord".

ZOMER

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Havermout met appel     	Braambessen-smoothie-bowl  	Geroosterde granola met plantaardige drink     	Boekweitpap met bosbessen   	Yoghurt met vers fruit en havervlokken    	Havermout met noten en fruit en een glas Alpro haver- of notendrank     	Volkorenbroodjes met avocado-munt-spread, gepocheerd ei en sojaltte      
LUNCH	Quinotto met spruiten en kruiden  	Broodje met kalkoen, mosterd en noten      	Fantastische falafelwrap met een pittige dip    	Quiche met tofoe, courgette en paprika     	Zeebaarsfilet met gebakken aardappelen en zomergroenten     	Watermeloenсалade met feta en munt   	Tabouleh met yoghurt dip   
DINER	Gazpacho en volkorentoast    	Groentelasagne met kikkererwten, aubergine en courgette    	Panzanella met ei   	Volkorenbrood met mango-chilispread en hummus    	Kleurrijke salade met reepjes kalkoen en croutons    	Black Bean Burger met avocado en aardappelsalade     	Summerrolls met cashewdip   
SNACK	Alpro Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers met verse aardbeien  	Alpro Mango Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Toegevoegde Suikers  	Fruitsalade met yoghurt  	Energieballetjes en een glas Alpro notendrank  	Green Goddess Smoothie   	Frozen Yoghurt 	Watermeloen  

Het gaat hier om referentieplannen voor volwassenen met een dagelijkse behoefte van circa 2500 kcal. Ze zijn bedoeld als illustratief voorbeeld en zijn geen vervanging voor een professioneel en persoonlijk dagschema. De **gemarkeerde recepten** vind je in onze brochure "Het Gezonde Planetaire Bord".

HERFST

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Havermout met appel 	Geroosterde granola met plantaardige drink 	Rodebessen-smoothie (diepvries) 	Havermout met noten en fruit 	Yoghurt met bessenmix (diepvries) en havervlokken 	Wortelsmoothie met duindoorn 	Halloween-pompoenpancakes 
LUNCH	Selderij schnitzel met veldsla 	Broodje met kalkoen, mosterd en ei 	Quiche met tofoe, venkel en portobello paddenstoelen 	Aardappel-wortel-pannenkoekjes met appelcompote 	Forelfilet met pastinaakpuree 	Ramensoep met sobanoedels 	Quinoasalade 
DINER	Tikka masala van zoete aardappel met volkorenrijst 	Pompoensoep 	Linzensoep met kurkuma en gember en volkorenbrood 	Volkorenbrood met paddenstoelen-spread 	Groenteburgers met wildekruidensalade 	Gebakken flespompoen met gremolata 	Stukjes kip met champignonroomsaus en volkorenrijst 
SNACK	Chiapudding met topping van rood fruit 	Alpro Kers Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Toegevoegde Suikers 	Notenmix 	Energieballetjes en een glas Alpro Amandeldrink Zonder Suikers 	Groentesticks met hummus 	Bananenbrood 	Alpro Perzik Plantaardig Alternatief voor Yoghurt 

Het gaat hier om referentieplannen voor volwassenen met een dagelijkse behoefte van circa 2500 kcal. Ze zijn bedoeld als illustratief voorbeeld en zijn geen vervanging voor een professioneel en persoonlijk dagschema. De **gemarkeerde recepten** vind je in onze brochure "Het Gezonde Planetaire Bord".



WINTER

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	Havermout met appel 	Geroosterde granola met plantaardige drink 	Rodebessen-smoothie (diepvries) 	Yoghurt met bessensmix (diepvries), havervlokken en noten 	Banaan-chocolade-granola 	Boerenkoolsmoothie 	Volkorenbagels met bietenhumus en gebakken ei en sojamel 
LUNCH	Broodje met kalkoen en yoghurtcrème 	Veganistische spaghetti carbonara 	Volkorenquiche met tofoe, savooikool en aardappelen 	Wortel- en pastinaaknoedels met pompoenpesto 	Zalmfilet met spinazie (diepvries) 	Wok met kip en volkorenrijst 	Rodekoolsalade met appels, noten en rode bieten 
DINER	Boerenkool met gerookte tofoe 	Bietensoep en volkorenbrood 	Groentestoofpot met zoete aardappel en pompoen 	Volkorenbrood met paprika-tomaten-spread (bokaal) 	Speltburgers met witloof 	Wortelgroentesoep met volkorentoast 	Chili con carne met volkorentoast Alternatief: chili sin carne 
SNACK	Energieballetjes en gedroogd fruit 	Alpro Blauwe Bosbes Plantaardig Alternatief voor Yoghurt 	Chiapudding met walnoten en sojadrink 	Alpro Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers 	Groentesticks met hummus 	Mix van noten en fruit 	Spiced l*tte met kerstkoekjes en een noten-fruitmix 

Het gaat hier om referentieplannen voor volwassenen met een dagelijkse behoefte van circa 2500 kcal. Ze zijn bedoeld als illustratief voorbeeld en zijn geen vervanging voor een professioneel en persoonlijk dagschema. De **gemarkeerde recepten** vind je in onze brochure "Het Gezonde Planetaire Bord".

