



# ZOMERS DAGMENU

## ONTBIJT

250 ml halfvolle yoghurt  
30 g havermout  
Halve mango

## TUSSENDOORTJE

2 speltcrackers met geitenkaas, rucola, walnoten en  
beetje honing

## LUNCH

Spelt/volkorenwraps (2 kleine of 1 grote) met  
zalmknippers en guacamole

## TUSSENDOORTJE

30 gram ongezoeten noten

## DINER

Bloemkoolrosjes (250 g minimaal) met zilvervliesrijst  
(ongekookt 75 g) en kipfilet (150 g)