WEEKMENU

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Ontbijt							
Lunch							
Snack(s)							
Avondeten							

SHOPPING LIST

Stadsglossy van Veenendaal
VEENS.

TIPS:

- Kijk voor het samenstellen van je weekmenu wat je nog in de koelkast en voorraadkast hebt liggen.
- Moeite met verzinnen wat je de héle week wilt eten? Denk in vaste dagen. Bijvoorbeeld: maandag visdag, dinsdag pastadag, woensdag wokdag etc.
- Gooi jij bijna elke week eten weg? Las dan een kliekjesdag in!
- Makkelijk en goedkoop: dubbel koken en de tweede portie invriezen!
- Hou het simpel. Zo is die rustieke taart van paddenstoelen, spekjes en tijm met een krokante half dichtgevouwen deegrand misschien wel heel lekker, maar is het die 2,5 uur in de keuken ook waard? Beperk de uitgebreide gerechten tot een of twee dagen in de week.
- **Inspiratie nodig? Kijk eens op www.veens-nieuws.nl/healthy**