

mijnWW+ menu voor 5 dagen!

Alle recepten uit *mijn Easy Start* vind je ook terug in de WW app! Voer bij Voeding in de zoekbalk de recept titel in, of zoek bij recepten naar de receptcategorie *mijn Easy Start*. Zo kun je alle recepten alvast vooruit plannen in je eetdagboek.

Ontbijt

Dag 1



Avocado met roerei en zalm

11 8 8

Lunch



Snelle noedels uit de wok

8 8 3

Diner



Aardappel-sperziebonenschotel

9 9 5

Tussendoortje



Mini-cheesecake met blauwe bessen

4 3 3

Dag 2



Roggebrood met radijs en ham

7 5 5

Italiaanse groentesoep voor 0 SmartPoints® waarden



0 0 0



Eenpansrijst

10 9 4



Aardbeienplattekaas met chocolade

4 2 2

Dag 3



Knäckebröd met chocolade-pasta en sinaasappelyoghurt

6 4 4

Gekookte krieltjes in de schil met rucola-plattekaas



8 6 2



Quinoasalade met gemarineerde tofu

11 8 3



Courgette-pizzasnack

4 4 4

Dag 4



Havermoutpap met walnoot en appel

8 7 3



Snelle pizza met tonijn

7 6 6



Biefstuk-paprikapannetje

9 7 5



Kruidenplattekaas met geroosterd sesamzaad en rauwkost

3 1 1

Dag 5



Griesmeelcakeje met mango

7 3 3



Bagel met cottage cheese en spiegelei

12 10 10



Penne all'arabbiata

9 9 3



Mango-nicecream

0 0 0