

weekmenu

maandag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....

dinsdag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....

woensdag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....

donderdag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....

vrijdag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....

zaterdag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....

zondag

ontbijt.....
tussendoortje.....
lunch.....
tussendoortje.....
avondeten.....



boodschappen..

things to do..

- drink 1,5 liter water
per dag.

-
- deel op social media
#30voeljefit