



## ONTBIJT

- ♥ Overnight oats met haver, appel, soja yoghurt, bessencompote, en walnoten
- ♥ Smoothiebowl op basis van shake naar keuze met granola en soja yoghurt of yoghurt

## LUNCH

- ♥ Volkorenwrap met bietenspread, avocado, jonge geitenkaas, en spinazie
- ♥ Desembrood met oude geitenkaas, pruimenchutney, walnoten, en rucola

## WARM

- ♥ Soep van de maand met desembrood en humus

## SHAKES

- ♥ Mango, kiwi, spinazie, boerenkool, kokoswater, limoen
- ♥ Rauwe cacao, sinaasappel, dadel, banaan, amandelmelk, chiazaad
- ♥ Wortel, sinaasappel, mango, cashewnoten, gember, kurkuma, kokoswater
- ♥ Supplementen: maca, moringa, spirulina, matcha, vitamine D, CBDv olie
- ♥ Proteïne shake: banaan, havermelk, eiwitproteïne vanille of chocola

## SAPPEN

- ♥ Biet, wortel, appel, gember, citroen
- ♥ Bleekselderij, ananas, komkommer, boerenkool, gember, munt

## SPORTDRANKEN

- ♥ Kokoswater, matcha, agave, citroensap
- ♥ Kokoswater, komkommer, spirulina, agave, limoensap

## ZOET

*Huisgemaakt*

Bananen-speltbrood

Haverreep

Energiebar

Proteïne bar

*van Sharp Sharp*

Caramel shortbread

Manhantten brownie

Pumpkin pie