**Werkblad weekmenu**

Je gaat nu een weekmenu samenstellen. Voor iedere dag   
bedenk je ontbijt, lunch en avondeten. Vergeet het toetje niet   
en kies ook een aantal gezonde tussendoortjes.

Je kunt gebruik maken van kookboeken, of menu's opzoeken   
op een receptensite. Hieronder staan een paar voorbeelden:

- www.24kitchen.nl  
- www.lekkerinhetleven.nl  
- www.voedingscentrum.nl/recepten  
- www.receptenvandaag.nl

Zorg er voor dat je iedere dag iets kiest uit alle vakken van de schijf van vijf.  
Schrijf op in de tabel hieronder welke ingrediënten uit welk vak komen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Wat ga je eten?** | **Uit de schijf van vijf:** |
| **maandag** |  |  |
| ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |
| **dinsdag** |  |  |
| ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |
| **woensdag** |  |  |
| ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Wat ga je eten?** | **Uit de schijf van vijf:** |
| **donderdag** |  |  |
| ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |
| **vrijdag** |  |  |
| Ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |
| **zaterdag** |  |  |
| ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |
| **zondag** |  |  |
| ontbijt |  |  |
| lunch |  |  |
| avondeten |  |  |
| tussendoortjes |  |  |