**Maak een 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. Zorg dat er een van je lievelingsgerechten in je weekmenu staat.

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.
Uit welke vakken van de schijf van vijf komen de ingredienten? Kruis het aan de tabel hieronder.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **gerechten** | **granen** | **groente, fruit** | **vlees, vis, zuivel** | **Vetten** | **dranken** |
| **maandag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| **dinsdag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| **woensdag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **donderdag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| **vrijdag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| **zaterdag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| **zondag** |  |  |  |  |  |  |
| ontbijt |  |  |  |  |  |  |
| middageten |  |  |  |  |  |  |
| avondeten |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |
| tussendoortje |  |  |  |  |  |  |

Bespreek je menu met een klasgenoot. Is zijn of haar weekmenu heel anders? Wat is het lievelingsgerecht van je klasgenoot? Wat zou jullie graag van elkaars weekmenu eten?