



De weken van de diëtist vanaf 4/03 tot 26/03

Bij diëtiste Annemie Dufromont

- Binnenloopmomenten met gratis verwenpakket voor iedereen die langskomt
- Afhaalgerechten 'lekker en gezond'

• De binnenloopmomenten (*)

Jij bent van harte welkom om eens kennis te maken, vrij vragen te stellen en een verwenpakket mee te nemen.

- Verwenpakket
- De nieuwsbrief 'lekker gezond'
 - Een uitgelezen receptenbundel vegetarische gerechten
 - Een portie van linzen voor twee personen
 - Een pakje keukenlaurier
 - Bonnen en andere extra's

Spring binnen op vrijdag tussen 16u en 18u30 :	4/03	11/03	18/03	25/03
zaterdag tussen 11u en 12u30:	5/03	12/03	9/03	26/03

• Afhaalgerechten

Ik maak voor jou mooi uitgebalanceerde, verrassende en lekkere gerechten klaar die je kan komen afhalen tijdens de binnenloopmomenten.(*) om te bestellen : zie pag 2



Bolognese op alle momenten beschikbaar
Vegetarisch : seitan / niet-vege : Filet américain



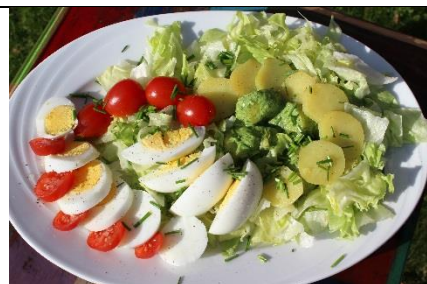
4/03 en 5/03
Rijstschotel met prei en groentjes
Vegetarisch : linzen / Niet vegetarisch : casselerrib



11/03 en 12/03
Gentse Waterzooi
Vegetarisch met Quorn / niet Vegetarisch met kip



18/03 en 9/03
Oosterse groenten met couscous
Vegetarisch met gemarineerde tofu
Niet vegetarisch met gemarineerd varkenshaasje



25/03 en 26/03
Gepofte aardappel, rucola pesto,
groentengarnituur
Vegetarisch met eitjes / niet vege : kalkoen

Bestelformulier

Bestellen : ___Telkens tegen donderdag ten laatste voor het afhaalmoment
Geef je bestelling door via dit formulier (pag 2) of stuur het per mail terug of breng het binnen.
Per mail of tel : Annemie.dufromont@telenet.be of (056)25.54.13

Menu	Afhaalmoment		prijs
	Vrijdag 4/03	Zaterdag 5/03	
Bolognaise vegetarisch met seitan	X porties	X porties	€ 7 pp
Bolognaise met filet americain	X porties	X porties	€ 8 pp
Rijstschotel, prei, seizoen groenten, vegetarisch met linzen	X porties	X porties	€ 7 pp
Rijstschotel, prei, seizoen groenten met casselerrib	X porties	X porties	€ 8 pp
	Vrijdag 11/03	Zater 12/03	
Bolognaise vegetarisch met seitan	X porties	X porties	€ 7 pp
Bolognaise met filet Americain	X porties	X porties	€ 8 pp
Gentse waterzooi, pommes duchesse vegetarisch met quorn	X porties	X porties	€ 7 pp
Gentse waterzooi, pommes duchesse met kip	X porties	X porties	€ 8 pp
	Vrijdag 18/03	Zater19/03	
Bolognaise vegetarisch met seitan	X porties	X porties	€ 7 pp
Bolognaise met filet Americain	X porties	X porties	€ 8 pp
Oosterse groenten, couscous, vegetarisch met gemarineerde tofu	X porties	X porties	€ 7 pp
Oosterse groenten, couscous met gemarineerd varkenshaasje	X porties	X porties	€ 8 pp
	Vrijdag 25/03	Zater20/03	
Bolognaise vegetarisch met seitan	X porties	X porties	€ 7 pp
Bolognaise met filet Americain	X porties	X porties	€ 8 pp
Gepofte aardappelen, rucola pesto, vegetarisch met eitjes	X porties	X porties	€ 7 pp
Gepofte aardappelen, rucola pesto met kalkoenreepjes	X porties	X porties	€ 8 pp

Afhalen :

Vrijdag tussen 16u00 en 18u30

Zaterdag tussen 11u en 12u30