



GRATIS
WEEKMENU

Een week eten die *klopt*

Zeven dagen uitgewerkt, met eiwit voorop en gerechten waar je naar uitkijkt. Dit is het menu van ongeveer 3.000 kcal per dag.

7

DAGEN

3.000

KCAL PER DAG

7

RECEPTEN

Zo werkt het

Dit weekmenu hoort bij je Eetprofiel. Je Eetprofiel vertelt hoeveel je ongeveer nodig hebt. Dit menu laat zien hoe een week er dan uitziet.

1

Dit is het menu van ongeveer 3.000 kcal

Er zijn vijf weekmenu's: 1.650, 1.850, 2.250, 2.650 en 3.000 kcal per dag. Neem het menu dat het dichtst bij de calorieën uit je Eetprofiel ligt. Nog geen Eetprofiel? Je maakt het in een minuut op cassati.nl/eetprofiel.

2

Haal de boodschappen in huis

Achterin staat een boodschappenlijst voor de hele week, voor één persoon. Eet je met meer mensen, dan vermenigvuldig je de hoeveelheden van de maaltijden die je samen eet.

3

Weeg rauw en ongekookt

De hoeveelheden gelden voor het product zoals het uit de verpakking komt. Van elk avondgerecht staat het recept verderop. Brood is besmeerd met halvarine.

4

Volg de week en schuif gerust

Dagen mag je omwisselen. Een ontbijt mag je ruilen met een ander ontbijt, een avondgerecht met een ander avondgerecht. De dagtotalen blijven dan ongeveer gelijk.

Waarom zoveel eiwit?

Eiwit is de bouwstof van je spieren en het vult goed. Daarom zit er in elk eetmoment een eiwitbron: kwark, ei, kip, vis, vlees of bonen. De getallen zijn afgerond en gelden bij benadering, want geen appel is precies even groot.

Gebaseerd op gegevens van NEVO-online versie 2025/9.0, RIVM, Bilthoven. Kruiden, knoflook en citroen zijn niet meegeteld. Dit weekmenu is een voorbeeld en geen medisch advies.

Per dag 2.990 tot 3.050 kcal en 171 tot 181 gram eiwit. Hoeveelheden gelden voor één persoon, rauw en ongekookt gewogen.

Maandag

Ontbijt

504 kcal · 33 g eiwit
Kwark met havermout en
banaan
300 g magere kwark
50 g havermout
1 banaan
15 g honing

Tussendoor

339 kcal · 8 g eiwit
1 appel
40 g ongezoeten noten

Lunch

987 kcal · 59 g eiwit
Warme wraps met
kipgehakt en bonen
3 volkorenwraps
100 g kipgehakt
150 g kidneybonen uit blik
25 g geraspte kaas 30+
een halve rode paprika
100 g tomatenblokjes

Tussendoor

229 kcal · 6 g eiwit
komkommer
1 wortel
60 g hummus

Avondeten

772 kcal · 56 g eiwit
Kip in ketjap met rijst en
broccoli **RECEPT**

Later op de avond

202 kcal · 18 g eiwit
200 g magere kwark
100 g blauwe bessen
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 3.030 kcal
180 g eiwit · 333 g
koolhydraten · 93 g vet

Dinsdag

Ontbijt

596 kcal · 39 g eiwit
Havermout uit de koelkast
70 g havermout
250 ml halfvolle melk
250 g magere kwark
100 g blauwe bessen
15 g honing

Tussendoor

251 kcal · 5 g eiwit
1 banaan
20 g ongezoeten noten

Lunch

787 kcal · 47 g eiwit
Brood met beleg
5 sneetjes volkorenbrood
1 gekookt ei
100 g kipfilet (beleg)
15 g pindakaas
1 tomaat

Tussendoor

224 kcal · 4 g eiwit
1 appel
30 g studentenhaver

Avondeten

863 kcal · 49 g eiwit
Pasta met gehaktsaus
RECEPT

Later op de avond

332 kcal · 30 g eiwit
300 g magere kwark
20 g pindakaas
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 3.050 kcal
174 g eiwit · 347 g
koolhydraten · 94 g vet

Woensdag

Ontbijt

701 kcal · 47 g eiwit
Kwark met havermout en
banaan
400 g magere kwark
90 g havermout
1 banaan
15 g honing

Tussendoor

224 kcal · 4 g eiwit
1 appel
30 g studentenhaver

Lunch

725 kcal · 42 g eiwit
Omelet op brood
4 sneetjes volkorenbrood
omelet van 3 eieren
25 g geraspte kaas 30+
1 tomaat

Tussendoor

304 kcal · 8 g eiwit
2 krentenbollen

Avondeten

779 kcal · 45 g eiwit
Zalm met krieltjes en
sperziebonen **RECEPT**

Later op de avond

253 kcal · 26 g eiwit
300 g magere kwark
100 g blauwe bessen
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 2.990 kcal
171 g eiwit · 358 g
koolhydraten · 83 g vet

Donderdag

Ontbijt

679 kcal · 39 g eiwit
Warme havermout met
appel en kaneel
80 g havermout
350 ml halfvolle melk
1 appel
kaneel
200 g magere kwark
15 g honing

Tussendoor

284 kcal · 6 g eiwit
1 banaan
25 g ongezoeten noten

Lunch

615 kcal · 34 g eiwit
Broodjes met kalkoenfilet
en kaas
3 volkorenbroodjes
50 g kalkoenfilet (beleg)
20 g kaas in plakken
komkommer
1 tomaat

Tussendoor

210 kcal · 5 g eiwit
snoeptomaatjes
1 wortel
50 g hummus

Avondeten

824 kcal · 61 g eiwit
Kip uit de airfryer met
aardappel **RECEPT**

Later op de avond

397 kcal · 32 g eiwit
300 g magere kwark
30 g pindakaas
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 3.010 kcal
178 g eiwit · 331 g
koolhydraten · 95 g vet

Vrijdag

Ontbijt

644 kcal · 38 g eiwit
Havermout uit de koelkast
90 g havermout
250 ml halfvolle melk
200 g magere kwark
100 g blauwe bessen
15 g honing

Tussendoor

339 kcal · 8 g eiwit
1 appel
40 g ongezoeten noten

Lunch

705 kcal · 54 g eiwit
Wraps met kip van
gisteren
3 volkorenwraps
150 g kip uit de airfryer
sla
1 tomaat
komkommer
knoflooksaus van 40 g
yoghurt

Tussendoor

361 kcal · 15 g eiwit
2 sneetjes volkorenbrood
30 g pindakaas

Avondeten

713 kcal · 41 g eiwit
Mie met biefstukreepjes
RECEPT

Later op de avond

253 kcal · 26 g eiwit
300 g magere kwark
100 g blauwe bessen
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 3.010 kcal
180 g eiwit · 356 g
koolhydraten · 84 g vet

Zaterdag

Ontbijt

566 kcal · 39 g eiwit
Kwark met havermout en
banaan
350 g magere kwark
60 g havermout
1 banaan
15 g honing

Tussendoor

313 kcal · 7 g eiwit
1 peer
35 g ongezoeten noten

Lunch

828 kcal · 48 g eiwit
Brood met hüttenkäse
5 sneetjes volkorenbrood
200 g hüttenkäse
20 g pindakaas
komkommer
1 tomaat

Tussendoor

224 kcal · 4 g eiwit
1 appel
30 g studentenhaver

Avondeten

888 kcal · 67 g eiwit
Couscous met kip en feta
RECEPT

Later op de avond

202 kcal · 18 g eiwit
200 g magere kwark
100 g blauwe bessen
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 3.020 kcal
181 g eiwit · 337 g
koolhydraten · 90 g vet

Zondag

Ontbijt

668 kcal · 42 g eiwit
Warme havermout met
appel en kaneel
70 g havermout
350 ml halfvolle melk
1 appel
kaneel
250 g magere kwark
15 g honing

Tussendoor

251 kcal · 5 g eiwit
1 banaan
20 g ongezoeten noten

Lunch

824 kcal · 53 g eiwit
Tosti's met kaas en
kalkoenfilet
6 sneetjes volkorenbrood
60 g kaas in plakken
75 g kalkoenfilet (beleg)
1 tomaat
komkommer

Tussendoor

240 kcal · 5 g eiwit
1 appel
25 g ongezoeten noten

Avondeten

685 kcal · 39 g eiwit
Kabeljauw met zoete
aardappel **RECEPT**

Later op de avond

365 kcal · 31 g eiwit
300 g magere kwark
25 g pindakaas
15 g honing

Dagtotaal

ongeveer 3.030 kcal
175 g eiwit · 337 g
koolhydraten · 96 g vet

Ontbijt en lunch in het kort

De hoeveelheden staan in het weekmenu. Zo maak je het.

Havermout uit de koelkast

Roer de avond ervoor de havermout, de melk en de kwark door elkaar in een bakje of pot. Zet het afgedekt in de koelkast. Doe er 's ochtends de blauwe bessen en de honing op.

Kwark met havermout en banaan

Roer de havermout door de kwark. Snijd de banaan erover en druppel de honing eroverheen. Laat je het 10 minuten staan, dan wordt de havermout zachter.

Rauwkost met hummus

Snijd de wortel en de komkommer in repen. Dip ze in de hummus. Op donderdag doe je hetzelfde met wortel en snoeptomaatjes.

Wraps met kip van gisteren

Roer een half uitgeperst teentje knoflook door 40 gram magere yoghurt. Dat is je saus. Snijd de kip van donderdag in reepjes. Beleg de wraps met sla, tomaat, komkommer, de kip en de saus.

Kwark tussendoor

Roer de honing door de kwark en doe de blauwe bessen erop. Bij de versie met pindakaas: roer de pindakaas er eerst door, dat gaat het makkelijkst als hij op kamertemperatuur is.

Warme havermout met appel en kaneel

Kook de havermout 3 minuten in de melk. Snijd de appel in blokjes en roer die er met kaneel door. Schep de kwark erop en maak het af met de honing.

Warme wraps met kipgehakt en bonen

Bak het kipgehakt rul in een halve eetlepel olie. Snijd de paprika en een stukje ui klein en bak ze 3 minuten mee. Doe de uitgelekte bonen en de tomatenblokjes erbij en laat 5 minuten pruttelen met paprikapoeder en komijn. Verdeel over de wraps, strooi de kaas erover en rol op.

Omelet op brood

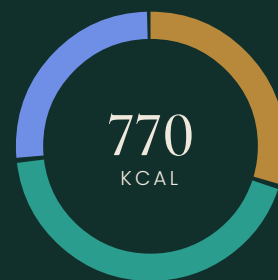
Klop de eieren los met peper. Bak de omelet in een halve eetlepel olie, strooi de kaas erover en klap hem dubbel. Leg de omelet op het brood, met plakjes tomaat erbij.

Tosti's met kaas en kalkoenfilet

Beleg per tosti twee sneetjes brood met een plak kaas en kalkoenfilet. Bak de tosti in een tosti-ijzer, of in een droge koekenpan 3 minuten per kant. Eet er tomaat en komkommer bij.

Kip in ketjap met rijst en broccoli

Per persoon, bij benadering



● Eiwit	56 g
● Koolhydraten	81 g
● Vet	22 g

Rijst met kip klinkt als straf. Dat is het ook, tot er saus overheen gaat. Ketjap, ui en een beetje geduld maken er een gerecht van dat je vrijwillig nog een keer maakt.

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en de ui in halve ringen. Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
3. Verhit de olie in een koekenpan of wok. Bak de kip in ongeveer 6 minuten rondom bruin en gaar.
4. Voeg de ui toe en bak 2 minuten mee.
5. Kook of stoom de broccoli intussen 4 minuten. Hij mag nog stevig zijn.
6. Doe de ketjap en 2 eetlepels water bij de kip. Laat 2 minuten zacht pruttelen tot de saus glanst.
7. Schep de broccoli erdoor en serveer op de rijst. Giet de saus uit de pan erover.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
25 minuten

Dit heb je nodig

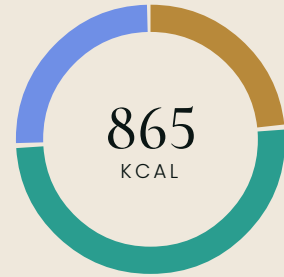
175 g kipfilet
80 g zilvervliesrijst (ongekookt)
250 g broccoli
50 g ui (een halve ui)
32 g ketjap manis (2 eetlepels)
15 g olijfolie (anderhalve eetlepel)
peper en eventueel sambal

Goed om te weten

- 1 Kook de dubbele hoeveelheid. Koud is dit de volgende dag een prima lunch.
- 2 Liever iets anders dan kip? Kalkoenfilet werkt net zo, in dezelfde hoeveelheid.
- 3 Houd je van pittig, roer dan een theelepel sambal door de saus.

Pasta met gehaktsaus

Per persoon, bij benadering



Eiwit	49 g
Koolhydraten	105 g
Vet	24 g

Gehaktsaus wordt beter van tijd, niet van moeite. Zet hem op, laat hem pruttelen en doe intussen iets anders. Er zit meer groente in dan je proeft.

Zo maak je het

1. Snipper de ui en rasp de wortel. Snijd de paprika, de bleekselderij en de courgette in kleine blokjes.
2. Verhit de olie in een pan. Fruit de ui en de bleekselderij 3 minuten.
3. Voeg het gehakt toe en bak het rul in ongeveer 5 minuten. Bak de tomatenpuree 1 minuut mee.
4. Doe de paprika, de wortel, de courgette, de tomatenblokjes en de kruiden erbij, met een scheut water. Laat 15 minuten zacht pruttelen met het deksel schuin op de pan.
5. Kook intussen de pasta volgens de verpakking.
6. Proef de saus en breng op smaak met peper.
7. Schep de saus over de pasta en strooi de kaas erover.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
30 minuten

Dit heb je nodig

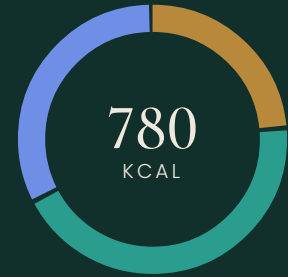
130 g volkorenpasta (ongekookt)
100 g mager rundergehakt
200 g tomatenblokjes uit blik
15 g tomatenpuree (1 eetlepel)
50 g ui (een halve ui)
75 g rode paprika (een halve paprika)
50 g wortel (een halve wortel)
50 g bleekselderij (1 stengel)
75 g courgette (een kwart courgette)
5 g olijfolie (een halve eetlepel)
20 g geraspte kaas 30+
Italiaanse kruiden en peper

Goed om te weten

- 1 De saus kun je goed invriezen. Maak in één keer vier porties.
- 2 Geen paprika in huis? Champignons of aubergine kunnen er ook in.

Zalm met krieltjes en sperziebonen

Per persoon, bij benadering



Eiwit	45 g
Koolhydraten	82 g
Vet	27 g

Zalm heeft weinig nodig. Een hete pan, een paar minuten en een frisse saus van yoghurt en citroen. De krieltjes doen de rest.

Zo maak je het

1. Kook de krieltjes in 12 tot 15 minuten gaar. Giet ze af.
2. Kook de sperziebonen 6 tot 8 minuten. Ze mogen nog een beetje knapperig zijn.
3. Roer de yoghurt los met een kneepje citroen, de kruiden en peper. Dit is je saus.
4. Bestrooi de zalm met peper. Verhit de olie in een koekenpan.
5. Bak de zalm 3 tot 4 minuten per kant, tot hij van binnen net niet meer glazig is.
6. Bak de krieltjes kort mee in dezelfde pan voor een bruin randje.
7. Serveer de zalm met de krieltjes, de sperziebonen en de saus.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
25 minuten

Dit heb je nodig

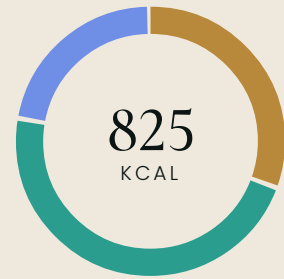
150 g zalmfilet
400 g krieltjes
200 g sperziebonen
10 g olijfolie (1 eetlepel)
50 g magere yoghurt
citroen, dille of peterselie en peper

Goed om te weten

- 1 Zalm uit de diepvries kan ook. Leg hem de avond ervoor in de koelkast, dan is hij op tijd ontdooid.
- 2 Geen sperziebonen? Broccoli of doperwten passen er ook bij.

Kip uit de airfryer met aardappel

Per persoon, bij benadering



Eiwit	61 g
Koolhydraten	94 g
Vet	20 g

Alles in één bak en de airfryer doet het werk. De knoflooksaus maakt het af, want kip zonder saus is een gemiste kans.

Zo maak je het

1. Verwarm de airfryer voor op 190 graden.
2. Snijd de aardappelen in parten. Meng ze met de helft van de olie en paprikapoeder.
3. Bak de aardappelen 10 minuten in de airfryer.
4. Snijd de kip in stukken. Meng de kip en de groente met de rest van de olie en peper.
5. Doe de kip en de groente bij de aardappelen. Bak nog 12 tot 14 minuten en schud halverwege om.
6. Pers de knoflook uit en roer hem door de yoghurt met een snufje zout.
7. Controleer of de kip van binnen wit is. Serveer met de knoflooksaus.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
30 minuten

Dit heb je nodig

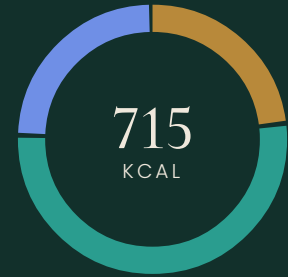
200 g kipfilet
450 g aardappelen
200 g groentemix (broccoli, wortel, bloemkool)
15 g olijfolie (anderhalve eetlepel)
50 g magere yoghurt
een half teentje knoflook,
paprikapoeder en peper

Goed om te weten

- 1 Bak 150 gram kip extra mee. Die gaat vrijdag in de wraps voor de lunch en staat al op de boodschappenlijst.
- 2 Geen airfryer? In de oven op 200 graden duurt het ongeveer 10 minuten langer.
- 3 Groente uit de diepvries kan er bevroren in.

Mie met biefstukreepjes

Per persoon, bij benadering



Eiwit	41 g
Koolhydraten	91 g
Vet	19 g

Vrijdagavond, weinig zin om te koken. Dit staat sneller op tafel dan de bezorger voor de deur. De pan moet wel echt heet zijn.

Zo maak je het

1. Kook de mie volgens de verpakking. Giet af en spoel kort met koud water.
2. Snijd de biefstuk in dunne reepjes.
3. Verhit de helft van de olie in een wok tot hij goed heet is. Bak de biefstuk 1 minuut en haal hem uit de pan.
4. Doe de rest van de olie in de wok. Roerbak de groente 3 tot 4 minuten.
5. Voeg de mie, de sojasaus en de ketjap toe. Schep alles goed om.
6. Doe de biefstuk terug in de pan en warm 1 minuut mee.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
20 minuten

Dit heb je nodig

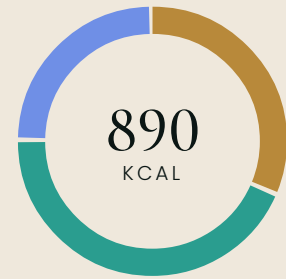
100 g mie (ongekookt)
100 g biefstuk
250 g roerbakgroente
10 ml sojasaus (2 theelepels)
16 g ketjap manis (1 eetlepel)
15 g olijfolie (anderhalve eetlepel)
eventueel knoflook en gember

Goed om te weten

- 1 Bak de biefstuk kort. Te lang in de pan en hij wordt taai.
- 2 Kipfilet of garnalen kunnen ook, in dezelfde hoeveelheid.
- 3 Sojasaus en ketjap zijn zout. Er hoeft geen zout meer bij.

Couscous met kip en feta

Per persoon, bij benadering



Eiwit	67 g
Koolhydraten	92 g
Vet	23 g

Couscous is het gerecht voor wie niet kan wachten: water erop, deksel erop, klaar. De feta en de tomaat zorgen dat het nergens droog wordt.

Zo maak je het

1. Doe de couscous in een kom. Giet er 120 milliliter kokend water over, dek af en laat 5 minuten staan.
2. Snijd de kip in blokjes en bestrooi met de kruiden en peper.
3. Snijd de courgette in halve plakjes en de tomaat in blokjes.
4. Verhit de olie in een koekenpan. Bak de kip in 6 minuten gaar.
5. Bak de courgette en de uitgelekte kikkererwten 3 minuten mee.
6. Roer de couscous los met een vork. Schep de kip, de groente en de tomaat erdoor.
7. Verkruiemel de feta erover en knijp er wat citroen boven uit.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
25 minuten

Dit heb je nodig

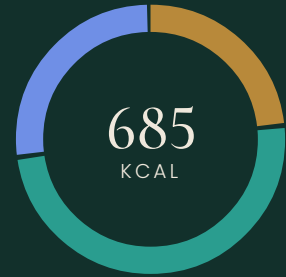
90 g volkoren couscous (ongekookt)
150 g kipfilet
150 g courgette
150 g kikkererwten uit blik
100 g tomaat (1 grote tomaat)
40 g feta
5 g olijfolie (een halve eetlepel)
ras el hanout of kerriepoeder, citroen en peper

Goed om te weten

- 1 Koud is dit de volgende dag een goede salade.
- 2 De tomaat gaat er rauw door. Dat houdt het fris en sappig.
- 3 Feta is zout van zichzelf. Proef eerst voordat je zout toevoegt.

Kabeljauw met zoete aardappel

Per persoon, bij benadering



● Eiwit	39 g
● Koolhydraten	81 g
● Vet	20 g

Een ovenschaal en bijna geen afwas. De pesto smelt over de vis en doet dienst als saus.

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes. Meng met de olie en peper.
3. Verdeel de blokjes over een ovenschaal. Bak ze 15 minuten.
4. Leg de kabeljauw tussen de aardappel. Bestrijk de vis met de pesto.
5. Bak nog 12 tot 15 minuten, tot de vis in schilfers uit elkaar valt.
6. Leg de vis op een bord. Schep de rauwe spinazie in twee keer door de hete zoete aardappel.
7. Zet de schaal nog 2 minuten in de oven, tot de spinazie geslonken is.
8. Serveer de vis op de zoete aardappel met spinazie.

Aantal
1 persoon
Bereidingstijd
35 minuten

Dit heb je nodig

150 g kabeljauwfilet
400 g zoete aardappel
200 g spinazie
10 g olijfolie (1 eetlepel)
15 g groene pesto (1 eetlepel)
peper

Goed om te weten

- 1 Koolvis of pangasius is een goedkoper alternatief.
- 2 Spinazie uit de diepvries kan ook. Laat hem eerst ontdooien en goed uitlekken.

Boodschappenlijst voor de hele week

Voor één persoon, bij het weekmenu van ongeveer 3.000 kcal. Kijk eerst wat je al in huis hebt.

Groente en fruit

- ☐ aardappelen, 450 g
- ☐ 8 appels
- ☐ 6 bananen
- ☐ blauwe bessen, 600 g
- ☐ bleekselderij, 50 g
- ☐ broccoli, 250 g
- ☐ courgette, 225 g
- ☐ groentemix (broccoli, wortel, bloemkool), 200 g
- ☐ ijsbergsla, 50 g
- ☐ komkommer, 350 g
- ☐ krieltjes, 400 g
- ☐ 1 peer
- ☐ rode paprika, 150 g
- ☐ roerbakgroente, 250 g
- ☐ sperziebonen, 200 g
- ☐ spinazie, 200 g
- ☐ 8 tomaten
- ☐ ui, 125 g
- ☐ wortel, 200 g
- ☐ zoete aardappel, 400 g

Vlees en vis

- ☐ biefstuk, 100 g
- ☐ kabeljauwfilet, 150 g
- ☐ kalkoenfilet (beleg), 125 g
- ☐ kipfilet, 675 g
- ☐ kipfilet (beleg), 100 g
- ☐ kipgehakt, 100 g
- ☐ mager rundergehakt, 100 g
- ☐ zalmfilet, 150 g

Zuivel en eieren

- ☐ 4 eieren
- ☐ feta, 50 g
- ☐ geraspte kaas 30+, 75 g
- ☐ halfvolle melk, 1200 ml
- ☐ halvarine, 100 g
- ☐ hüttenkäse, 200 g
- ☐ kaas in plakken, 100 g
- ☐ magere kwark, 3,9 kg
- ☐ magere yoghurt, 150 g

Brood en granen

- ☐ havermout, 525 g
- ☐ 2 krentenbollen
- ☐ mie, 100 g
- ☐ volkoren couscous, 100 g
- ☐ 22 sneetjes volkorenbrood
- ☐ 3 volkorenbroodjes
- ☐ volkorenpastas, 150 g
- ☐ 6 volkorenwraps
- ☐ zilvervliesrijst, 100 g

Voorraadkast

- ☐ groene pesto, 25 g
- ☐ honing, 225 g
- ☐ hummus, 125 g
- ☐ ketjap manis, 50 g
- ☐ kidneybonen uit blik, 150 g
- ☐ kikkererwten uit blik, 150 g
- ☐ olijfolie, 100 g
- ☐ ongezouten noten, 225 g
- ☐ pindakaas, 150 g
- ☐ sojasaus, 10 ml
- ☐ studentenhaver, 100 g
- ☐ tomatenblokjes uit blik, 300 g
- ☐ tomatenpuree, 25 g

Kruiden en smaakmakers

- ☐ kaneel
- ☐ knoflook
- ☐ citroen
- ☐ dille of peterselie
- ☐ paprikapoeder en komijn
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ ras el hanout of kerriepoeder
- ☐ peper
- ☐ eventueel sambal en gember



Eten is één helft. *Aandacht* de andere.

Een weekmenu vertelt wat je eet. Het zegt niets over hoe je dag was. Daarvoor is er het journal: elke dag een paar minuten opschrijven waar je dankbaar voor bent.

A Day of Gratitude

Journal in zwart of naturel, € 19,95 inclusief verzending.
cassati.nl

Je Eetprofiel

Je eigen calorieën en een dagmenu op maat.
cassati.nl/eetprofiel

Schema op maat

Een week op jouw getallen, met wat jij lust. € 19,95.
cassati.nl/voedingsschema