

Dagmenu maandag

Ontbijt

Schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli en 1 klein gesneden appel
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

In de loop van de ochtend

1 snee (volkoren) krentenbrood
besmeerd met dieethalvarine
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk
1 glas water

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kipfilet
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal appelstroop
1 glas halfvolle melk

In de loop van de middag

een plak ontbijtkoek
1 glas frisdrank light

Warme maaltijd

Kruidige wortelstampot met vis

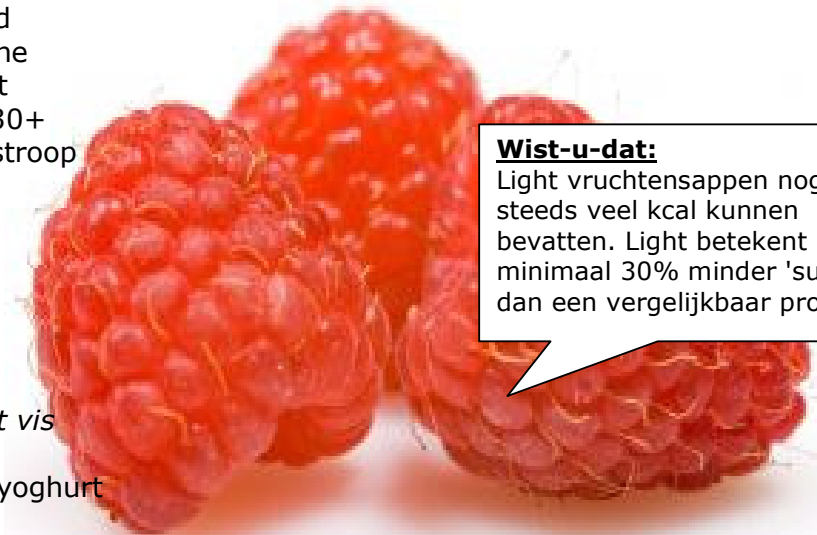
1 schaaltje halfvolle vanilleyoghurt
1 glas water

In de loop van de avond

1 portie fruit
1 glas frisdrank light

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: 1-2 volkoren biscuitjes



Wist-u-dat:

Light vruchtensappen nog steeds veel kcal kunnen bevatten. Light betekent minimaal 30% minder 'suiker' dan een vergelijkbaar product.

Kruidige wortelstampot met vis

(voor 4 personen)

Benodigdheden

800 g kruimige aardappels

800 g winterpeen

300 g Ilgo crispino ´s

125 ml halfvolle melk

5 el. olijfolie

2 el. aardappelkruiden

zout en peper

Bereiding

Schil de aardappels, snijd deze in stukken en kook ze in 20 minuten gaar. Schil hierna de wortels en snijd ze in plakjes. Verhit in de wok 2 eetlepels olijfolie, doe de wortels erin en laat deze afgedekt in 15 minuten gaar stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Verhit in een koekenpan 3 eetlepels olijfolie en bak de crispino ´s aan beide zijden 4 minuten gaar. Giet de aardappels af en verhit de melk. Vervolgens de aardappels en wortels tot stampot stampen. Roer de aardappelkruiden door de stampot en serveer dit samen met de vis.

Bevat per portie

Kcal: 355 Kcal

Eiwit: 12 g

Vet: 23 g

Koolhydraten: 25 g

Dagmenu dinsdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal 30+ kaas en komkommer
Belegd met eenmaal vruchtenhagel
1 glas Optimel drink

In de loop van de ochtend

1 biscuitje
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal schouderham
Belegd met eenmaal muisjes
Belegd met eenmaal smeerkaas 20+
1 glas karnemelk/halfvolle melk

Tip:

Wanneer u wilt afvallen en toch vruchtensap wilt drinken. Kies dan voor een Light vruchtensap met minder dan 10 kcal per 100 ml.

In de loop van de middag

1 portie fruit
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Warme maaltijd

Pasta met kalkoen

1 schaaltje magere yoghurt met 1 gesneden banaan
1 glas water

In de loop van de avond

1 biscuitje
1 glas light frisdrank



Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een plakje kipfilet gerold in een augurk

Dagmenu week 7

Pasta met kalkoen

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g pasta (ongekookt)

800 g broccoli

300 g kalkoenfilet

3 el. olijfolie

45 g ansjovis

75 g rucolasla

50 g Danish Blue

zout en peper

Bereiding

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar bij het afgieten van de pasta wat kookvocht. Maak hierna de broccoli schoon en kook deze in ruim water, met zout in 5-7 minuten met de deksel op de pan, beetgaar. Giet de broccoli af en houd deze warm. Verhit in een koekpan 2 eetlepels olijfolie en laat hierin op laag vuur de ansjovis smelten. Schep de reepjes kalkoen erbij en bak ze al omscheppend op hoog vuur in 10 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Schep in een grote schaal de pasta om met het kookvocht, de rest van de olijfolie, de broccoli en de kalkoen. Schep de pasta in een schaal, verdeel de rucolasla erover en bestrooi het geheel met stukjes danish blue en peper naar smaak.

Bevat per portie

Kcal: 457 Kcal

Eiwit: 34 g

Vet: 9 g

Koolhydraten: 60 g

Dagmenu woensdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal rookvlees
Belegd met eenmaal appelstroop
1 stuk fruit
1 glas halfvolle melk

In de loop van de ochtend

Een plak ontbijtkoek
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal fricandeau en rucolasla
Belegd met eenmaal 30+ kaas
Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een schaalje vers fruit van 150 gram
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt halfvolle melk

Warme maaltijd

Voor vandaag kunt u kijken op:
www.voedings-advies.nl bij recepten,
daar vindt u lekkere recepten.

Een schaalje Optimel kwark
Een glas water

In de loop van de avond

5 zoute stokjes
1 glas frisdrank light

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: 1 volkoren cracker besmeerd met smeerkaas 20+



Wist-u-dat:

Water, light frisdranken,
koffie en thee (zonder suiker
en melk) weinig calorieën
bevatten?

Dagmenu donderdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal kalkoenrollade
Een glas Optimel

In de loop van de ochtend

Een portie fruit
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met smeerkaas 20+ en tomaat
Belegd met jam
Belegd met honing
Een glas karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

1 café noir koekje
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Warme maaltijd

Provençaalse boerenomelet

Een schaalje magere vruchtenyoghurt
Een glas water

In de loop van de avond

1 stuk fruit
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een cracker belegd met magere vleeswaren



Provençaalse boerenomelet

(voor 4 personen)

Benodigdheden

450 g aardappelschijfjes

450 g franse roerbakgroente

6 eieren

2 el. halfvolle melk

1 appel

75 g sla zak veldsla

3 el. olijfolie

4 el. honing-mosterddressing

Bereiding

Verhit in een grote koekenpan de olijfolie. Voeg de aardappels toe en bak ze al omscheppend ca. 5 minuten. Voeg de roerbakgroenten toe en ca. 3 minuten meebakken. Klop in een kom de eieren los met de melk, zout en peper. Schenk het eimengsel bij het aardappel-groentemengsel en laat het op matig vuur in ca. 20 minuten stollen. Was de appel, snijd deze in plakjes. Meng de appel met de veldsla en de dressing. Serveer de omelet met de salade.

Bevat per portie

Kcal: 365 Kcal

Eiwit: 15 g

Vet: 21 g

Koolhydraten: 28 g

Dagmenu vrijdag

Ontbijt

Een schaalte halfvolle melk met Kellogg's Allbran

Een banaan

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

In de loop van de ochtend

Een plakje ontbijtkoek

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met eenmaal rosbief

Belegd met eenmaal vruchtenhagel

Belegd met eenmaal kaas 30+

Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een schaalte gemengd vers fruit van 150 gram

1 glas Crystal clear

Warme maaltijd

Snelle champignonrisotto

Een schaalte Optimel vla

Een glas water

In de loop van de avond

1-2 kopje(s) thee of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een eierkoek



Snelle champignonrisotto

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g risotto
400 g vegetarische gehaktballetjes
400 g champignons
2 courgettes
4 el. olijfolie
2 el. peterselie
zout en peper

Bereiding

Kook de risottorijst volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de vegetarische balletjes in 4 minuten krokant en bruin. Snijd de courgette in reepjes. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak hierin op hoog vuur de champignonmix met de courgettereepjes in 5-7 minuten gaar. Schep de champignonmix, de courgette en de peterselie door de risottorijst. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de risotto naar smaak met de rest van de kaas. Serveer met de warme Italiaanse balletjes.

Bevat per portie

Kcal:	531 Kcal
Eiwit:	31 g
Vet:	21 g
Koolhydraten:	61 g

Dagmenu zaterdag

Ontbijt

2 sneetjes geroosterd volkorenbrood

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met eenmaal kaas 30+ en komkommer

Belegd met eenmaal jam

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Een glas karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de ochtend

Een stuk fruit

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Lunch

Twee sneetjes volkorenbrood

Een sneetje roggebrood

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met eenmaal smeerkaas 20+ en rucola

Belegd met eenmaal schouderham

Belegd met eenmaal appelstroop

Een glas halfvolle melk

In de loop van de middag

Een kaakje

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Warme maaltijd

Bouillabaisse (vissoep)

Een waterijsje

Een glas water

In de loop van de avond

Een schaalpje vers fruit van 150 gram

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een Optimel smoothie



Wist-u-dat:

Kinderen het gedrag van hun ouders overnemen? Dit geldt ook voor hun eetgedrag.

Bouillabaisse (Vissoep)

(voor 4 personen)

Benodigdheden

1 zak gemengde zeevruchten (diepvries, á 500 g)
200 g kabeljauwfilet
1 blik tomatenblokjes (á 400 g)
1 pot visfond (á 380 ml)
2 ui
3 teentjes knoflook
1 sinaasappel
1 tl. saffraan
5 el. olijfolie
4 el. mayonaise halfvet
¼ rode peper
½ stokbrood
1 zakje peterselie (á 15g)
zout en peper

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak hierin de gesneden ui en 2 teentjes knoflook goudbruin. Schenk er de tomatenblokjes, visfond en 250 ml water bij en breng het geheel aan de kook. Rasp van een vierde deel van de sinaasappel de schil eraf zorg dat deze van tevoren goed schoon geboend is. Voeg de sinaasappelpulp, saffraan en in ringetjes gesneden peper toe en laat de soep 20 minuten zachtjes koken met deksel schuin op de pan. Roer intussen de mayonaise om met de rest van de knoflook en de rode peper en breng op smaak met peper. Verhit de grillpan. Bestrijk de plakken stokbrood dun met olie en grill ze 1-2 minuten per kant in de grillpan. Doe de zeevruchten en de kabeljauw in de soep en laat het geheel nog 8-10 minuten zachtjes koken, tot de vis gaar is. Breng de bouillabaisse op smaak met peterselie, zout en peper en serveer 'm met de knoflook-pepermayonaise en het stokbrood.

Serveertip: lekker met groene salade.

Bevat per portie

Kcal:	515 Kcal
Eiwit:	33 g
Vet:	29 g
Koolhydraten:	31 g

N.B.: Deze vissoep bevat veel onverzadigde vetten. Dit is gunstig voor het cholesterolgehalte.

Dagmenu zondag

Ontbijt

Twee bruine pistoletjes
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal achterham met tomaat
Belegd met eenmaal jam
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

In de loop van de ochtend

Een trosje druiven
Een beker Optimel

Lunch

Twee sneetjes volkorenbrood
Een volkorenbeschuit
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+, schouderham en tomaat (tosti)
Belegd met eenmaal anijshagel
Een glas halfvolle melk

In de loop van de middag

Een speculaasje
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Warme maaltijd

*Voor vandaag kunt u kijken op:
www.voedings-advies.nl bij recepten,
daar vindt u lekkere recepten.*

Een schaalpje vers fruit van 150 gram
Een glas water

In de loop van de avond

Een schaalpje Japanse mix
Een glas frisdrank light

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een schaalpje magere vruchtenyoghurt (bijv. Optimel)



Wist-u-dat:

Halvarine op uw brood heel gezond is? Er is vitamine A en D aan toegevoegd!