

## Dagmenu maandag

### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Een beker halfvolle melk  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### In de loop van de ochtend

Een pakje Evergreen  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Een glas water

### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met tweemaal plakjes kipfilet  
Belegd met eenmaal 20+ smeerkaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

### In de loop van de middag

Een schaalkje vers fruit van 150 gram  
Een glas water  
Een beker cup a soup

### Warme maaltijd

Voor vandaag kunt u kijken op:  
[www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl) bij recepten,  
daar vindt u lekkere recepten.

Een schaalkje Optimel vla  
Twee glazen water

### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een schaalkje zoute popcorn



#### **Wist-u-dat:**

U voor 1 zak patat meer dan een uur moet fietsen om het te verbranden?

## Dagmenu dinsdag

### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Een banaan  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### In de loop van de ochtend

Een pakje Sultana fruit & fit  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal vruchtenhagelslag  
Belegd met tweemaal filet americain  
Een beker halfvolle melk

### In de loop van de middag

Een plakje volkoren ontbijtkoek  
Een glas water

### Warme maaltijd

*Hartige broccoli taart*

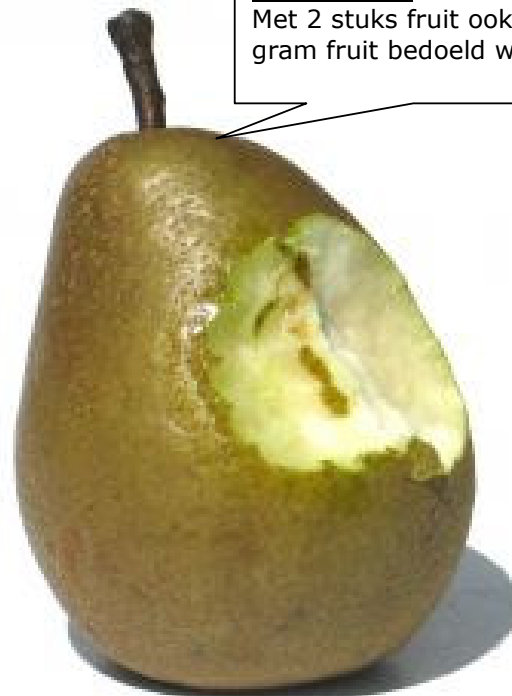
Een schaaltje magere vruchtenyoghurt  
Twee glazen water

### In de loop van de avond

1-2 glazen frisdrank light  
Een Café noir koekje

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een schaaltje magere yoghurt met 3 eetlepels muesli



#### **Wist-u-dat:**

Met 2 stuks fruit ook wel 200 gram fruit bedoeld wordt?

## **Hartige broccoli taart**

(voor 4 personen)

### Benodigdheden

1 blikje ansjovisfilet  
600 g broccoli  
2 uien  
1 citroen (schil en sap)  
2 volkoren beschuiten  
1 pakje filodeeg  
5 eieren  
2 dl demi crème fraîche  
100 g geraspte 30+ kaas  
1 eetlepel olie

### Bereiding

Snijd de broccoli en uien in kleine stukjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de broccoli 3 minuten mee. Giet de broccoli af. Hierna verhit u de ansjovisfilet met olie uit het blikje in een koekenpan, tegelijkertijd kunt u de versnipperde uien toevoegen en laat het geheel 5 min fruiten. Maak de ansjovis fijn met behulp van een houten lepel. Knijp de citroen fijn en bewaar het sap. Rasp hiernaast de schil van de citroen en voeg dit beide toe aan de ansjovis en de uien. Knijp het beschuit fijn en voeg dit ook toe aan de vis. Voeg deze mix toe aan de broccoliroosjes. Bedek de ingevette bakvorm met plakjes filodeeg. Verdeel het broccoli/ansjovis mengsel over het deeg. Klop de eieren los met de demi crème fraîche en voeg een beetje zout toe. Giet het geheel over de broccoli heen en bestrooi het met kaas. Bak de hartige taart in 15 minuten gaar in een voor verwarmde oven op een stand van 200 graden.

### **Bevat per portie**

Kcal:	615 Kcal
Eiwit:	33 g
Vet:	30 g
Koolhydraten:	56 g

## Dagmenu woensdag

### Ontbijt

Een bord Brinta met 200 ml halfvolle melk  
Een glas water

### In de loop van de ochtend

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

### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal kipfilet  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Een beker Optimel

### In de loop van de middag

Een glas Crystal Clear  
Een pakje Evergreen

### Warme maaltijd

*Macaroni met tomatensaus*

Een schaalje magere yoghurt met vruchten  
Een glas water

### In de loop van de avond

Een schaalje druiven van 150 gram  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** 2 volkoren crackers besmeerd met dieethalvarine en schouderham



#### **Tip:**

Als u tussen de maaltijden een keer trek heeft neem dan een zuivelproduct zoals melk, Optimel of magere yoghurt. Zuivel zorgt voor een vol gevoel.

## Dagmenu week 1

### **Macaroni met tomatensaus**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

300 g rundergehakt  
250 g volkorenmacaroni  
250 g prei  
250 g champignons  
2 paprika's  
1 ui  
1 courgette  
1 el olijfolie

#### *saus:*

1 blik gepelde tomaten  
1 el olijfolie  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 tl gedroogde oregano  
1 tl suiker  
2 el tomatenpuree

#### Bereiding

Rul en bak het gehakt in een wokpan met olijfolie. Kook ondertussen de macaroni in een ruime hoeveelheid water in 8-10 minuten gaar. Snijd de prei, champignons, paprika's en ui fijn en voeg het deze toe aan het gehakt. Voeg de tomatensaus en de afgegoten macaroni toe aan het gehakt/groenten mengsel.

#### *Voor de saus:*

Snijd de ui en knoflook fijn. Verhit de olie in een pan, voeg als eerst de ui toe en bak deze ongeveer 3 minuten. Voeg hierna de knoflook toe en laat het geheel 1 minuut bakken. Voeg als laatste de gepelde tomaten, oregano, tomatenpuree en suiker toe, breng het geheel aan de kook. Laat het geheel op laag vuur zonder deksel 15 minuten zachtjes koken. Breng de saus op smaak met zout en peper.

#### **Bevat per portie**

Kcal:	400 Kcal
Eiwit:	26 g
Vet:	19 g
Koolhydraten:	32 g

## Dagmenu donderdag

### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal jam  
Belegd met eenmaal rosbief  
Een beker halfvolle melk  
Een portie fruit

### In de loop van de ochtend

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

### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met tweemaal sandwichspread  
Belegd met eenmaal kaas 30+ met komkommer  
Een glas water

### In de loop van de middag

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

### Warme maaltijd

*Gebakken aardappelen met wokgroenten en kipfilet*

Een schaalkje magere yoghurt met vers fruit  
Een glas water

### In de loop van de avond

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Een cracker met 20+ smeerkaas

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een bokkenpootje



#### **Wist-u-dat:**

In het jaar 2007 11% van de kinderen tussen de 2 en 20 jaar overgewicht had?

## **Gebakken aardappelen met wokgroenten en kipfilet**

(voor 4 personen)

### Benodigdheden

300 g kipfilet  
600 g aardappel schijfjes  
250 g champignons  
250 g wortelen  
2 courgettes  
2 uien  
2 el zonnebloemolie

### Bereiding

Doe 1 eetlepel zonnebloemolie in een koekenpan en voeg de aardappelschijfjes toe. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een wokpan op hoog vuur, voeg de stukjes kipfilet toe. Snijd ondertussen de wortelen, champignons, courgettes en uien fijn. Wanneer de kipfilet wit kleurt voegt u de groentes toe. Wok het geheel kort op hoog vuur.

### **Bevat per portie**

Kcal:	417 Kcal
Eiwit:	31 g
Vet:	19 g
Koolhydraten:	32 g

## Dagmenu vrijdag

### Ontbijt

Een schaaltje magere yoghurt met 3 eetlepels muesli  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### In de loop van de ochtend

Een schaaltje vers fruit (150 g)  
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 jam  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Een beker halfvolle melk

### In de loop van de middag

Een glas frisdrank light  
Een (volkoren) eierkoek

### Warme maaltijd

*Gekookte aardappelen met bloemkool en kaassaus*

Een schaaltje Optimel vla  
Een glas water

### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een glas frisdrank light en 10 zoute stokjes



#### **Wist-u-dat:**

Bij een voeding van minder dan 1300 kcal de verbranding omlaag gaat en dus een negatieve invloed heeft op het afvallen?

## **Gekookte aardappelen met bloemkool en kaassaus**

(voor 4 personen)

### Benodigdheden

12 aardappelen

800 g bloemkool

4 stuks kalfsfricandeau

1 el zonnebloemolie

### *Voor de saus:*

2,5 kop halfvolle melk

2/3 kop geraspte 30+ kaas

2 el bloem

60 g vloeibare boter

zout en peper

### Bereiding

Kook de aardappelen met een klein beetje zout in water in 15 minuten gaar. Kook ondertussen de bloemkool in water in 15 minuten gaar. Bak ondertussen de kalfslapjes gaar in een koekenpan met zonnebloemolie.

### *Voor de saus:*

Verhit of laat de boter smelten in een steelpannetje. Voeg 1 eetlepel bloem toe roer het geheel ongeveer 1 minuut. Voeg geleidelijk de melk toe, blijf roeren totdat de saus kookt, glad is en indikt. Haal de saus van het vuur en roer er de kaas doorheen totdat deze gesmolten is. Voeg als laatste de peper en zout toe voor wat extra smaak.

Tip: Eventueel kunt u voor de frisheid naast uw hoofdmaaltijd een salade met komkommer, tomaat en augurk eten.

### **Bevat per portie**

Kcal: 550 Kcal

Eiwit: 43 g

Vet: 26 g

Koolhydraten: 37 g

## Dagmenu zaterdag

### Ontbijt

Twee geroosterde sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal kipfilet  
Belegd met eenmaal kaas 30+ en komkommer  
Een beker halfvolle melk

### In de loop van de ochtend

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

### Lunch

Drie sneetjes volkoren brood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met tweemaal rosbief  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Een glas Optimel

### In de loop van de middag

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

### Warme maaltijd

*Voor vandaag kunt u kijken op:  
[www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl) bij recepten,  
daar vindt u lekkere recepten.*

Een schaalpje magere vruchtenkwark  
Een glas water

### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een glas Crystal Clear met een Snack a Jack (1 grote)



#### **Wist-u-dat:**

We vet nodig hebben als bouwstof? Gebruik alleen wel de juiste vetten! Vraag eventueel aan uw diëtist welke dat zijn!

## Dagmenu zondag

### Ontbijt

Twee witte pistoletjes  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Belegd met eenmaal jam  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### In de loop van de ochtend

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

### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal rosbief  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Belegd met eenmaal jam  
Een glas halfvolle melk/karnemelk

### In de loop van de middag

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

### Warme maaltijd

*Kabeljauwsalade met meloen*

Een schaalte yoghurtijs  
Een glas water

### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een schaalte magere vruchtenyoghurt



## **Kabeljauwsalade met meloen**

(voor 4 personen)

### Benodigdheden

4 stuks kabeljauw  
350 g rucolasla  
1 komkommer  
4 tomaten  
1 galiameloen  
2 bosuitjes  
4 sneetjes volkoren brood  
1 el olijfolie

### *Voor de saus:*

4 augurken  
1 el verse peterselie  
1 el bieslook  
2 el magere yoghurt  
1 el azijn  
peper en zout

### Bereiding

Verhit de olijfolie in de pan en bak de kabeljauw hierin totdat deze gaar is (als de vis uit elkaar begint te vallen). Snijd ondertussen de komkommer, tomaten, meloen en bosuitjes fijn en voeg deze samen met de rucolasla in een grote slakom. Maak ondertussen de saus klaar. Voeg de kabeljauw en de saus toe aan de slamix.

### *Voor de saus:*

Was de peterselie en de bieslook en snijd deze fijn. Naast de kruiden ook de augurken fijn snijden. Vermeng de kruiden en de augurken met de magere yoghurt en azijn tot een gladde saus en voeg peper en zout naar smaak toe.

### **Bevat per portie**

Kcal:	351 Kcal
Eiwit:	29 g
Vet:	7 g
Koolhydraten:	42 g