

Dagmenu maandag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk

Een glas water

In de loop van de ochtend

Een appel

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met tweemaal kalkoenrollade

Belegd met eenmaal kaas 30+ met sla

Een beker Optimel

In de loop van de middag

Een banaan

Een glas water

Warme maaltijd

Sperziebonen/aardappelschotel

Een schaalje magere kwark

Twee glazen water

In de loop van de avond

Twee Café noir koekjes

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: 1 pakje Sultana fruit & fit



Wist-u-dat:

Beweging de kans op hart- en vaatziekten verkleint?

Sperziebonen/aardappelschotel

(voor 4 personen)

Benodigdheden

4 stuks varkenshaas
800 g aardappelen
250 g cherrytomaten
125 g champignons
600 g sperziebonen
2 uien
2 el olijfolie
2 el aardappelkruiden

Bereiding

Snijd de varkenshaas in reepjes en verwarm deze met olijfolie in een wok. Kook ondertussen de aardappelen met een klein beetje zout in water in 15-20 minuten gaar. Kook ondertussen de sperziebonen in water in 6-8 minuten knapperig gaar. Snijd de uien, champignons en cherrytomaten fijn en voeg deze toe aan de varkenshaas. Voeg de sperziebonen aan de kipfilet, ui, champignons en cherrytomaten toe en verhit het geheel circa 1 min. Bestrooi de aardappelen met de aardappelkruiden.

Bevat per portie

Kcal:	370 Kcal
Eiwit:	31 g
Vet:	9 g
Koolhydraten:	42 g

Dagmenu dinsdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal jam
Belegd met eenmaal smeerkaas 20+
Een beker Optimel

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Twee sneetjes volkorenbrood
Een bruin pistoletje
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal kipfilet
Belegd met eenmaal smeerkaas 20+
Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een stuk fruit
Een glas water

Warme maaltijd

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

Een schaaltje Optimel yoghurt
Een glas water

In de loop van de avond

Een schaaltje 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 cracker besmeerd met dieethalvarine en belegd met appelstroop of 30+ kaas



Wist-u-dat:

Er in slasoorten als rucolasla en veldsla meer vitamines en mineralen zitten dan in ijsbergsla?

Dagmenu woensdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal appelstroop
Een beker halfvolle melk/karnemelk

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal smeerkaas 20+
Belegd met eenmaal kipfilet
Een beker Optimel

In de loop van de middag

Een glas frisdrank light
Een glas water

Warme maaltijd

Gestoofde zalm met worteltjes en aardappelpuree

Een schaaltje magere yoghurt met vruchten
Een glas water

In de loop van de avond

Een schaaltje 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 glas frisdrank light met 2 speculaasjes



Tip:

Let bijvoorbeeld bij het kopen van appelstroop of er suiker inzit. Bij sommige soorten is geen suiker toegevoegd!

Gestoofde zalm met worteltjes en aardappelpuree

(voor 4 personen)

Benodigdheden

600 g wortelen
450 g aardappelpuree
4 zalmforel
1 citroen
1 el. olijfolie
1 teentje knoflook
3 el. koriander
zout en peper

Bereiding

Maak de wortelen schoon en kook ze in ruim water in 7-8 minuten beetgaar. Maak de aardappelpuree zoals op de verpakking vermeld staat. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Breng water aan de kook in een (stoom)pan. Dep de zalmforel goed droog en bestrooi deze met zout en peper en stoom ze vervolgens in een stoommandje in de pan met deksel in 10 minuten gaar. Snijd de helft van de citroen in dunne plakjes en pers de andere helft uit. Verhit de olijfolie in een koekenpan, voeg de knoflook, citroensap en een eetlepel koriander toe. Giet de wortelen af en schep ze bij de olijfolie. Bedek tot slot de zalm met een citroenschijfje en bestrooi ze met de rest van de koriander. Serveer de zalmforel samen met de aardappelpuree en de gemarineerde worteltjes.

Bevat per portie

Kcal:	418 Kcal
Eiwit:	32 g
Vet:	23 g
Koolhydraten:	23 g

Dagmenu donderdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal rosbief
Belegd met eenmaal vruchtenhagel
Een glas (verse) sinaasappelsap

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal 30+ kaas met komkommer
Belegd met tweemaal rosbief
Een beker karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een appel
Een glas frisdrank light

Warme maaltijd

Gekruide biefreepjes met rijst en prei

Een schaalje Optimel vla
Een glas water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: 2 speculaasjes



Wist-u-dat:

Twee handjes noten gelijk staat aan zes boterhammen?

Gekruide biefreepjes met rijst en prei

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g gekruide biefreepjes

300 g zilvervliesrijst

300 g prei

2 paprika's

1 ui

1 el. zonnebloemolie

zout en peper

Bereiding

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was en snijd de groenten fijn in reepjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok en bak hierin de gekruide biefreepjes in 30 seconden gaar. Haal het vlees uit de pan en bak de groenten kort in 2-3 minuten beetgaar. Voeg hierna het vlees toe aan de groente en verwarm het geheel. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Serveer de groente/vleesmix samen met de zilvervliesrijst.

Bevat per portie

Kcal: 261 Kcal

Eiwit: 25 g

Vet: 8 g

Koolhydraten: 23 g

Dagmenu vrijdag

Ontbijt

Twee volkoren beschuitjes
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+ en komkommer
Belegd met eenmaal jam
Een glas (verse) sinaasappelsap
Een schaalje Optimel yoghurt

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 volkoren brood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kipfilet
Belegd met tweemaal sandwichspread
Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een pakje Sultana hartig
Een glas licht frisdrank

Warme maaltijd

Kip-pesto met broccoli en paprika

Een schaalje Optimel vla
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een krentenbol



Wist-u-dat:

Kaas heel veel vetten bevat?
Kies daarom voor een magere
variant zoals 30+/20+ kaas.

Kip-pesto met snijbonen

(voor 4 personen)

Benodigdheden

350 g tagliatelle

300 g kipfilet

250 g cherrytomaatjes

2 paprika's

300 g snijbonen

1 el. olijfolie

1 zakje mix voor kip-pesto

300 ml water

zout en peper

Bereiding

Kook 350 g pasta ca. 12 minuten in een pan met ruime hoeveelheid water. Snijd de kipfilet en de paprika in reepjes en halveer de snijbonen. Verwarm 1 el. olijfolie in de pan en bak de kipfilet in ca. 5 minuten goudbruin. Voeg de paprika en de snijbonen toe en wok dit gedurende 1 minuut. Voeg 350 ml water en de inhoud van het zakje toe. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het ca. 2-3 minuten zachtjes doorkoken met de deksel op de pan. Snijd ondertussen de cherrytomaatjes doormidden en voeg het vlak voor het serveren aan de kip-pesto toe. Serveer de kip-pesto met de pasta apart. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Bevat per portie:

Kcal: 287 Kcal

Eiwit: 30 g

Vet: 7 g

Koolhydraten: 26 g

Dagmenu zaterdag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk

Een stuk fruit

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

In de loop van de ochtend

Een eierkoek

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

Lunch

Drie sneetjes volkoren brood

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met eenmaal rosbief

Belegd met tweemaal smeerkaas 20+

Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een schaalje druiven van 150 gram

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

Warme maaltijd

taco's met gehakt en groenten

Een schaalje magere yoghurt met vruchten

Twee glazen water

In de loop van de avond

Een mueslireep

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een Snack a Jack



Wist-u-dat:

Het een fabeltje is dat eten na 20.00 uur dikmakend is?

Taco's met gehakt en groenten

(voor 4 personen)

Benodigdheden

350 g nasivlees

8 taco's

300 g veldsla

2 tomaten

250 g champignons

2 paprika's

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

4 el. zoete chilisaus

zout en peper

Bereiding

Verhit de olijfolie in een wokpan. Voeg de gehakt toe en rul dit met een houten pollepel totdat het gaar is. Was en snijd de groenten fijn. Voeg de gesneden paprika, ui, champignons en knoflook toe aan het gehakt, bak dit samen nog 1 min. Beleg de taco's met wat veldsla en tomaat en voeg de gehaktmix toe. Maak het geheel af met een zoete chillisaus.

Bevat per portie

Kcal: 327 Kcal

Eiwit: 33 g

Vet: 13 g

Koolhydraten: 23 g

Dagmenu zondag

Ontbijt

Twee bruine pistoletjes
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal rosbief
Belegd met een gekookt eitje
Een kiwi
Een glas halfvolle melk

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 volkoren brood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+ met komkommer
Belegd met eenmaal kiprollade
Belegd met eenmaal rosbief
Een beker Optimel

In de loop van de middag

Een stuk komkommer
Een kop cup-a-soup
Een glas frisdrank light

Warme maaltijd

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

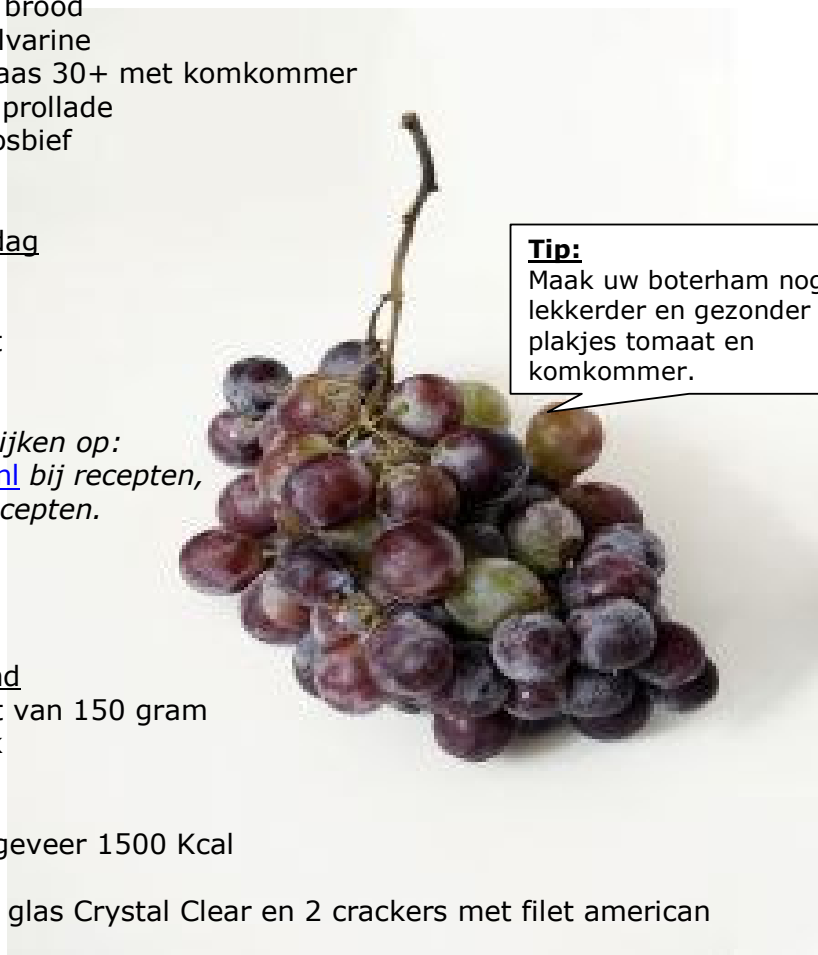
Een schaalkje rijstepap
Twee glazen water

In de loop van de avond

Een schaalkje vers fruit van 150 gram
Een glas licht frisdrank

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een glas Crystal Clear en 2 crackers met filet american



Tip:

Maak uw boterham nog lekkerder en gezonder met plakjes tomaat en komkommer.