

Dagmenu maandag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal sandwichspread
Een beker halfvolle melk

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal smeerkaas en sla
Belegd met tweemaal kipfilet
Een glas water

In de loop van de middag

Een schaalkje druiven van 150 gram
Een beker Optimel

Warme maaltijd

Ovenzalm met pittige prei

Een schaalkje magere kwark
Een glas 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 Snack a Jack (1 grote)



Tip:

Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid eten, om kruisbesmetting te voorkomen.

Nasi met bladspinazie

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g meergranen rijst

500 g bladspinazie

3 paprika's

1 ui

4 rundersucadelappen

1 el olijfolie

4 el pindasaus

zout en peper

Bereiding

Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de bladspinazie en snijd de overige groenten fijn. Snijd de rundersucadelappen in reepjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de rundersucadereepjes snel gaar. Voeg hierbij de gesneden groenten toe en laat het geheel 1min. staan. Bak ondertussen de bladspinazie kort in een andere pan in zijn eigen vocht gaar. Giet het vrijgekomen vocht van de bladspinazie af en voeg de spinazie hierna toe bij de rundersucadereepjes. Schep de zilvervliesrijst door de spinazie/runderreepjesmix en maak het geheel af met een klein beetje pindasaus. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Serveertip: lekker met een komkommer/ui/yoghurt salade

Bevat per portie

Kcal: 427 Kcal

Eiwit: 32 g

Vet: 17 g

Koolhydraten: 35 g

Dagmenu dinsdag

Ontbijt

Een schaalte Optimel yoghurt met muesli
Een glas water

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 kaas 30+ met komkommer
Belegd met tweemaal appelstroop
Een glas Optimel

In de loop van de middag

Een fruitshake
Een glas water

Warme maaltijd

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

Een schaalte fruit van 150 gram
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 Cup-a-Soup met een cracker met mager beleg

Dagmenu woensdag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk
Een glas water

In de loop van de ochtend

Een speculaasje
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 smeerkaas
Belegd met eenmaal jam
Een beker karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een stuk fruit
Een glas water

Warme maaltijd

Tartaar gebakken aardappelen en doperwten

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 10 zoute stokjes



Tartaar gebakken aardappelen en doperwten

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g aardappelschijfjes

600 g doperwten

4 tartaartjes

1 el. olijfolie

1 teentje knoflook

1 ui

2 tl. kerriepoeder

zout en peper

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de aardappelschijfjes hierin totdat ze lichtbruin kleuren. Doe de doperwten in een pan vul deze met water totdat de doperwten net beginnen te drijven. Breng de doperwten aan de kook en houd ze net tegen de kook aan tot ze gaar zijn, ca. 5 minuten. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de tartaartjes snel gaar, zorg dat ze nog rosé zijn van binnen. Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn en voeg dit bij het vlees, bak ze ongeveer 1 min. mee. Serveer het vlees met de uitjes, gebakken aardappelen en doperwten apart op een bord. Strooi voor wat extra smaak de kerriepoeder over de aardappelen.

Bevat per portie

Kcal: 426 Kcal

Eiwit: 26 g

Vet: 18 g

Koolhydraten: 40 g

Dagmenu donderdag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk
Een glas sinaasappelsap

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 tweemaal plakjes rosbief
Belegd met eenmaal 30+ kaas en komkommmer
Een beker Optimel

In de loop van de middag

Een appel
Een glas water

Warme maaltijd

Zuurkoolstampot

Een schaaltje yoghurt met vruchten
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een plakje kruidkoek



Zuurkoolstampot

(voor 4 personen)

Benodigdheden

1000 g aardappelen
150 ml halfvolle melk
600 g zuurkool
75 g mager rookspek (reepjes)
2 gerookte kipfilets
2 handjes rozijnen
2-3 el. Demi crème fraîche
1 paprika
1 tl. chillisaus
geraspte 30+ kaas

Bereiding

Breng de aardappelen met water aan de kook, laat het 20 minuten koken. Bak ondertussen de spek in z'n eigen vet zachtjes gaar. Snijd de paprika klein en bak het kort met de spek mee. Snijd de kipfilet in kleine reepjes en bak ze mee. Was en snijd de zuurkool fijn en voeg dit samen met de rozijnen toe aan de spekjes, kip en paprika laat alles even stoven (wel blijven omscheppen). Roer het zuurkoolmengsel smeug doormiddel van het toevoegen van de demi crème fraîche en de chilli saus. Giet de gekookte aardappelen af, voeg hier de melk aan toe en stamp de aardappelen tot een puree. Schep het zuurkoolmengsel door de aardappelpuree en bestrooi het geheel met 30+ kaas.

Bevat per portie

Kcal:	475 Kcal
Eiwit:	32 g
Vet:	13 g
Koolhydraten:	59 g

Dagmenu vrijdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal jam
Een beker Optimel

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal plakjes kipfilet
Belegd met eenmaal sandwichspread
Een glas karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een eierkoek
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 vla/magere vruchtenyoghurt
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een stuk fruit



Wist-u-dat:

Als u elke maand een kilo afvalt, dit neerkomt op 12 kilo per jaar?

Dagmenu zaterdag

Ontbijt

Een schaalte yoghurt met 3 eetlepels muesli
Een glas sinaasappelsap

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 kalkoenrollade
Belegd met eenmaal rosbief
Belegd met eenmaal kaas 30+ en sla
Een beker karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Twee speculaasjes
Een glas frisdrank light

Warme maaltijd

Scholfilet met volkorenpasta

Een schaalte Optimel chocolade vla
Twee glazen water

In de loop van de avond

Een glas light frisdrank
Twee toastjes met filet American

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een glas frisdrank light en een handje Japanse mix



Wist-u-dat:

Noten veel goede onverzadigde vetten bevatten, maar wel veel calorieën leveren?

Scholfilet met volkoren pasta

(voor 4 personen)

Benodigdheden

4 scholfilets
2 citroenen
2 courgettes
2 aubergines
blik tomatenblokjes
200 g champignons
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 tl. honing
2 el. verse basilicum
400 g volkoren pasta
2 el. olijfolie
peper en zout

Bereiding

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook en bereid de volkoren pasta zoals op de verpakking aangegeven staat. Snijd ondertussen de aubergines en courgettes in schijne dunne plakken. Bedek de aubergines en courgettes licht met olie en leg ze op het rooster onder de grill in de oven. Grill de groentes in ongeveer 15 minuten gaar, regelmatig keren. Snij de ui, champignons en knoflook fijn. Verwarm olie in een steelpan en bak hierin kort de ui, champignons en de knoflook. Voeg hier de tomatenblokjes en de honing aan toe. Laat het geheel inkoken tot er nog ongeveer 2/3 overblijft. Snij 1 citroen in vieren en leg deze tussen de pangafilet in de stoompan. Stoom de vis gaar. Snij de andere citroen in tweeën en voeg het sap van de citroen en wat peper toe aan de afgegoten pasta. Leg de pasta op een bord giet hier overheen de tomatensaus en groenten en leg hierboven op de vis met een stukje citroen. Maak het gerecht af met wat verse basilicum.

Bevat per portie

Kcal:	372 Kcal
Eiwit:	32 g
Vet:	13 g
Koolhydraten:	34 g

Dagmenu zondag

Ontbijt

Twee pistoletjes
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal jam
Een beker Optimel

In de loop van de ochtend

Een kiwi
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 kalkoenrollade
Belegd met eenmaal sandwichspread
Een glas sinaasappelsap

In de loop van de middag

Een pakje Sultana fruit & fit
Een glas frisdrank light

Warme maaltijd

Aardappel- prei ovenschotel

Een schaaltje magere kwark
Twee glazen water

In de loop van de avond

Een stroopwafel
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 2 toastjes met tonijn (uit blik in water)



Wist-u-dat:

2 mandarijntjes gelijk staan aan 1 portie fruit?

Aardappel- prei ovenschotel

(voor 4 personen)

Benodigdheden

500 g prei
750 g aardappelen
bouillonblokje
2 eieren
150 g schouderham
100 g geraspte 30+ kaas
¼ tl. nootmuskaat
1 el. olijfolie
scheutje halfvolle melk
peper en zout

Bereiding

Breng water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Schil en snijd de aardappelen in dunne plakjes en kook ze 5 minuten in de bouillon. Ondertussen wast en snijd u de prei in dunne ringen. Wanneer de aardappelen klaar zijn haalt u deze uit de bouillon (let op bouillon niet weggooien, word later hergebruikt voor de prei) en legt u ze in de in geoliede ovenschaal. Snijd de ham in kleine reepjes en verdeel deze over de aardappelen. Kook de prei 2-3 minuten in de bouillon. Hierna giet u de prei af en verspreid u de groenten gelijkmatig over de ovenschaal. Klop het ei met wat melk, zout, peper en nootmuskaat los en giet het over de aardappelen, ham en prei heen. Bestrooi de ovenschotel met kaas en plaats de schaal in de op 160 graden voorverwarmde oven en bak dit gedurende 35-45 minuten.

Bevat per portie

Kcal:	385 Kcal
Eiwit:	26 g
Vet:	15 g
Koolhydraten:	37 g