

Dagmenu maandag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal jam
Een beker karnemelk/halfvolle melk

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 eenmaal rosbief
Belegd met tweemaal sandwichspread
Een glas sinaasappelsap

In de loop van de middag

Een plakje ontbijtkoek
Een glas water

Warme maaltijd

Hartige makreel taart

Een schaalje Optimel vla
Een glas 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 pakje Evergreen



Wist-u-dat:

Er in vis veel onverzadigd (goed vet) vet zit en in vlees verzadigd vet (slecht vet)?

Dagmenu week 4

Hartige makreel taart

(voor 4 personen)

Benodigdheden

1 pak filodeeg (250 gram)
250 g gerookte makreel
30 g ansjovisfilets
400 g andijvie
2 tomaten
3 eieren
125 ml. Demi crème fraiche
150 g geraspte 30+ kaas
1 ui
1 el. olijfolie
2 el. verse peterselie
Peper en zout

Bereiding

Vet de ovenschaal in met de olie en bekleed deze met de ontdooide filodeegplakjes. Verdeel de makreel en snijd de ansjovis in kleine stukjes. Snijd de andijvie fijn en snijd de tomaat in dunne schijfjes. Voeg de eieren, de demi crème fraiche bij elkaar in een kom en klop deze. Breng op smaak met zout en peper. Meng de makreel, ansjovis, tomaat, andijvie en de geraspte kaas door het ei mengsel. Schenk dit mengsel in de beklede ovenschaal. Snijd de ui in ringen en leg deze op de vulling. Bestrooi de staart met de gesneden peterselie. Bak de taart in een voorverwarmde oven van 200 graden, in 15 minuten gaar.

Bevat per portie

Kcal:	639 Kcal
Eiwit:	36 g
Vet:	39 g
Koolhydraten:	36 g

Dagmenu dinsdag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk
Een stuk fruit

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetje volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kipfilet
Belegd met eenmaal kaas 30+ met sla
Belegd met eenmaal schouderham
Een glas karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een appel
Een glas water

Warme maaltijd

Hutspot a la oma's recept

Een schaaltje magere yoghurt
Een glas water

In de loop van de avond

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



Wist-u-dat:

Een regelmatig eetpatroon de verbranding hoog houdt waardoor u meer kan afvallen?

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een schaaltje vers fruit van 150 gram

Dagmenu week 4

Hutspot a la oma's recept

(voor 4 personen)

Benodigdheden

1 kg aardappelen

500 g penen

3 uien

1 bouillonblokje

200 g witte bonen (gare)

300 g mager gehakt

1 el. olijfolie

scheutje halfvolle melk

zout en peper

Bereiding

Breng water met een bouillonblokje aan de kook. Snijd de penen in dunne reepjes en maak de aardappelen schoon (schil eraf) en snij ze in vieren. Voeg de aardappelen en reepjes peen toe aan de kokende bouillon laat het 20 minuten zachtjes koken. Snijd de ui in ringen en kook deze de laatste 5 minuten met de aardappelen mee. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan, en rul het gehakt. Giet de aardappelen en penen af en stamp/meng het met het gehakt en de witte bonen. Voeg een klein scheutje melk toe om de stampot smeugig te maken en voeg aan het eind zout en peper naar smaak toe.

Bevat per portie

Kcal: 495 Kcal

Eiwit: 30 g

Vet: 13 g

Koolhydraten: 66 g

Dagmenu woensdag

Ontbijt

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

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetje volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kipfilet
Belegd met tweemaal smeerkaas 20+ met komkommer
Een glas Optimel

In de loop van de middag

Een rijstewafel
Een glas frisdrank light

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een plak ontbijtkoek



Wist-u-dat:

Frambozen veel anti-oxydanten bevatten? Deze zijn erg gezond!

Dagmenu donderdag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk
Een glas water

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met een gekookt ei
Belegd met tweemaal smeerkaas 20+
Een beker karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een beker Optimel
Een (volkoren) eierkoek

Warme maaltijd

Aardappel maaltijd soep

Een schaaltje magere yoghurt met vruchten
Een glas water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: 2 Café noir koekjes



Wist-u-dat:

Visvet gezond is omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten?

Aardappel maaltijdsoep

(voor 4 personen)

Benodigdheden

600 g aardappelen
1 bouillontablet
2 tl. Provençaalse kruiden
2 prei
400 g winterwortel
200 g kabeljauwfilet
2 plakjes schouderham
8 gedroogde tomaatjes in olie
100 g geraspte 30+ kaas
1 Turks brood
zout en peper

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze door vieren. Breng water met het bouillontablet en de Provençaalse kruiden aan de kook. Kook de aardappelen in de bouillon in ca. 15 minuten gaar. Voeg halverwege de kabeljauwfilet toe en kook deze ca. 8 minuten mee. Was en snijd ondertussen de prei en de wortels in schijfjes. Snij de ham in blokjes en de gedroogde tomaatjes in reepjes. Pureer de aardappelblokjes in het vocht tot een gladde soep. Voeg de prei, wortel, de ham, en tomaatjes toe. Laat het geheel ca. 5 minuten zachtjes koken. Schep de soep in soepkommen en bestrooi het met de 30+ kaas. Serveer de soep met Turks brood.

Bevat per portie

Kcal:	377 Kcal
Eiwit:	32 g
Vet:	8 g
Koolhydraten:	46 g

Dagmenu vrijdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal kalkoenrollade
Een glas sinaasappelsap

In de loop van de ochtend

2 Café noir koekjes
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 sla
Belegd met eenmaal sandwichspread
Belegd met eenmaal appelstroop
Een beker Optimel

In de loop van de middag

Een fruitshake met yoghurt

Warme maaltijd

Gekookte aardappelen met bladspinazie

Een schaalte Optimel vla
Een glas water

In de loop van de avond

Een schaalte vers fruit van 150 gram
Twee kopjes kruidenthee

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een pakje zoute popcorn



Wist-u-dat:

Een kiwi meer vitamine C
bevat dan een appel?

Gekookte aardappelen met bladspinazie

(voor 4 personen)

Benodigdheden

600 g aardappelen

300 g rundergehakt

600 g bladspinazie

1 ui

200 g cherrytomaatjes

1 el. olijfolie

zout en peper

Bereiding

Breng water aan de kook en kook de aardappelen ca. 20 minuten. Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Bak in de koekenpan het gehakt rul. Snipper de ui en halveer de cherrytomaatjes. Voeg vlak voordat het gehakt klaar is de versnipperde ui toe. Was de spinazie, laat het goed uitlekken. Roerbak de bladspinazie heel kort ca. 3 minuten in zijn eigen vocht gaar. Voeg de laatste min. de cherrytomaatjes toe. Giet de aardappelen af en serveer het samen met het gehakt en de bladspinazie op een bord en voeg naar smaak peper en zout toe.

Bevat per portie

Kcal: 353 Kcal

Eiwit: 25 g

Vet: 12 g

Koolhydraten: 33 g

Dagmenu zaterdag

Ontbijt

Een magere yoghurt met 3 eetlepels muesli
Een beker thee zonder suiker

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met diethylvarine
Belegd met eenmaal vruchtenhagelslag
Belegd met eenmaal kaas 30+ met komkommer
Belegd met eenmaal kipfilet
Een beker karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een schaalje vers gesneden fruit van 150 gram
Een flesje water

Warme maaltijd

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

Een schaalje Optimel vla
Een glas water

In de loop van de avond

Een glas frisdrank light
Een handje japanse mix

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een cracker besmeerd met diethylvarine en belegd met 20+ smeerkaas of jam



Wist-u-dat:

U per dag 1,5 liter drinkvocht nodig heeft?

Dagmenu zondag

Ontbijt

Twee bruine pistoletjes
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal 30+ kaas en komkommer
Belegd met eenmaal rosbief
Een glas sinaasappelsap

In de loop van de ochtend

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

Lunch

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

In de loop van de middag

Twee mandarijntjes
Een glas water

Warme maaltijd

Penne groentenmix

Een schaaltje yoghurtijs
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 fruitshake met magere yoghurt



Tip:

Eet liever volkorenbrood dan wit brood; dit bevat meer vezels. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel.

Dagmenu week 4

Penne groentenmix

(voor 4 personen)

Benodigdheden

600 gram penne

250 g champignons

2 courgettes

1 ui

2 prei

350 g kipfilet

1 el. olijfolie

1 zakje macaroni kruidenmix

1 el. tomatenpuree

Bereiding

Breng een grote hoeveelheid water aan de kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de olijfolie in een wok. Bak hierin de kipfilet gaar. Snipper ondertussen de ui snijd de champignons, courgettes en prei in dunne schijfjes. Voeg de groentes toe aan de kip. Roerbak de groenten ca. 2-3 minuten mee. Voeg hierna 150 ml water, de macaroni kruidenmix en de tomatenpuree toe, laat het geheel 1 minuten op een laag vuur staan. Giet ondertussen de penne af en serveer het samen met de saus op een bord.

Bevat per portie

Kcal: 424 Kcal

Eiwit: 38 g

Vet: 12 g

Koolhydraten: 46 g