

Dagmenu maandag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal plakje achterham
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 speculaasje
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal plakje kipfilet
Belegd met eenmaal kaas 30+
Belegd met eenmaal muisjes
Een beker karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

Een schaalje vers fruit van 150 gram
Een glas water

Warme maaltijd

Kipfilet met een Grieks accent

Een schaalje vanilleyoghurt
Twee glazen 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 rijstewafel met mager beleg



Wist-u-dat:

U 100 g vlees en 500 ml zuivelproducten per dag nodig heeft om aan uw vitamine B12 te komen?

Dagmenu Week 5

Kipfilet met een Grieks accent

(voor 4 personen)

Benodigdheden

400 g kipreepjes

300 g zilvervliesrijst

4 vleestomaten

400 g broccoli

4 el. olijven (groen & zwart)

200 g Griekse fetakaas

3 el. olijfolie

2 el. Griekse gyroskruiden

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes en verwarm deze met olijfolie in een wok. Kook ondertussen de rijst in een ruime hoeveelheid water in 12 minuten gaar. Roerbak hierin de kip met de Griekse gyroskruiden en de olijven. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe. Kook de broccoli en voeg deze toe aan de kipfilet. Garneer het gerecht met de overige tomaten en de fetakaas. Verwarm het geheel ca. 10 minuten.

Bevat per portie

Kcal: 615 Kcal

Eiwit: 48 g

Vet: 23 g

Koolhydraten: 43 g

Dagmenu dinsdag

Ontbijt

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

In de loop van de ochtend

Een banaan
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 eenmaal rosbief
Belegd met eenmaal kipfilet
Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een schaalje vers fruit van 150 gram
Een glas water

Warme maaltijd

Gepofte aardappels met garnalen en magere kwark

Een schaalje Optimel vla
Twee glazen water

In de loop van de avond

Een (volkoren) biscuitje
1-2 glazen frisdrank light



Wist-u-dat:

Er in 150 gram Optimel vla 75 kcal zitten en in gewone vla 140 kcal?

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een schaalje magere vruchtenyoghurt

Dagmenu Week 5

Gepofte aardappels met garnalen en magere kwark

(voor 4 personen)

Benodigdheden

4 grote kruimige aardappels (á 150g)

250 g magere kwark (naturel)

2 bosuitjes

1 zakje saladekruiden (Lidl)

1 teentje knoflook

300 g Noorse garnalen

700 g peultjes

2 el. olijfolie

zout en peper

Bereiding

Boen de aardappels schoon en prik er op verschillende plekken met een prikker in. Laat de aardappels in een magnetron op vol vermogen in 10 minuten gaarpoffen. Laat de aardappels afgedekt nog 5 minuten nagaren. Maak de bosui schoon en snijd deze in ringetjes. Meng de magere kwark met het grootste deel van de gesneden bosui, slakruiden, fijn gesneden knoflook, garnalen en zout en peper naar smaak. Kook de peultjes. Snijd de aardappels aan de bovenzijde in en doe het kwarkmengsel erin. De rest van de bosui samen met de peultjes eromheen serveren.

Tip: Lekker met een salade.

Bevat per portie

Kcal: 374 Kcal

Eiwit: 26 g

Vet: 10 g

Koolhydraten: 45 g

Dagmenu woensdag

Ontbijt

Een bord Brinta met halfvolle melk
Een beker thee zonder suiker

In de loop van de ochtend

Een Snack a Jacks (1 grote of een klein zakje)
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 eierkoek
Een glas licht frisdrank

Warme maaltijd

Lasagne met tomaten gehaktsaus

Een schaalte Optimel yoghurt met vruchten
Een glas water

In de loop van de avond

Een schaalte 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 handje Japanse zoutjes



Tip:

Drink tussendoor water voor een vol gevoel.

Dagmenu Week 5

Lasagne met tomaten gehaktsaus

(voor 4 personen)

Benodigdheden

400 g rundergehakt
400 g blik tomatenblokjes
5 lasagnevellen
80 g 30+kaas
2 el. tomatenpuree
3 el. olijfolie
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 tl. suiker
zout en peper
4 blaadjes basilicum

Bereiding

Breng in ruime pan water en 2 theelepels zout aan de kook. Intussen in een koekenpan de olijfolie verhitten. Snipper de ui en fruit deze op middelhoog vuur. Pers de knoflook en doe deze erbij. Voeg het gehakt aan uimengsel toe en al omscheppend het gehakt rul bakken. Roer de tomatenpuree door het gehakt en laat het kort meebakken. Doe de inhoud van het blik tomatenblokjes erbij, breng de saus op smaak met suiker, zout en peper en saus met deksel op pan 15 minuten zachtjes laten sudderen. Laat de lasagnebladen één voor één in een pan met kokend water laten glijden en blijf het water met een pollepel roeren zodat de bladen niet aan elkaar plakken. Laat de lasagne in 3-4 minuten beetgaar koken. Doe in een schaal de lasagnesaus op de bodem en doe hier een lasagneblad op. Doe dit om en om totdat alles op is. Bestrooi het gerecht met de 30+kaas en garneer het met basilicum.

Tip: Lekker met een frisse salade.

Bevat per portie

Kcal:	423 Kcal
Eiwit:	27 g
Vet:	27 g
Koolhydraten:	18 g

Dagmenu donderdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal appelstroop
Belegd met eenmaal rosbief
Een beker halfvolle melk

Wist-u-dat:

Jojo-en het bemoeilijkt in de toekomst af te vallen?

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 karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

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

Warme maaltijd

Kipfilet met tomatencouscous

Een schaalje Optimel yoghurt met vers fruit
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 handje zoute stokjes (ongeveer 10 stuks)

Dagmenu Week 5

Kipfilet met tomatencouscous

(voor 4 personen)

Benodigdheden

400 g couscous

350 g kipfilet

1 grote ui

2 courgette

500 g gepelde tomaten

1/2 kippenbouillontablet

1-2 tl. gemalen komijn

2 el. olijfolie

1 el. gedroogde tijm

zout en peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in plakjes en bestrooi deze met zout, peper en de gemalen komijn en bak ze hierna gedurende 4 -5 minuten bruin en gaar. Haal de kip uit de pan en leg deze op een bord. Snijd de ui in blokjes. Was de courgette en snijd deze ook in blokjes. Roerbak de ui en de courgetteblokjes in het achtergebleven bakvet in 3-4 minuten op matig vuur tot ze beetgaar zijn. Voeg hierna de tijm, bouillontablet, gepelde tomaten en 150 ml water toe en breng dit zachtjes aan de kook. Roer de couscous erdoor en druk de tomaten stuk. Leg de plakjes kipfilet op de couscous en verwarm het gerecht nog 5 minuten zachtjes.

Bevat per portie

Kcal: 522 Kcal

Eiwit: 32 g

Vet: 22 g

Koolhydraten: 49 g

Dagmenu vrijdag

Ontbijt

Een schaalte Optimel yoghurt met Cruesli Balans

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

In de loop van de ochtend

Een schaalte vers fruit van 150 gram

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

Lunch

Twee sneetjes volkorenbrood

Een krentenbol

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met eenmaal magere ham

Belegd met eenmaal vruchtenhagel

Belegd met eenmaal kaas 30+ met tomaat

Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een (volkoren) eierkoek

Een glas frisdrank light

Warme maaltijd

Kabeljauw met tomaat, paprika en olijven uit de oven

Een schaalte Optimel vla

Een glas 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 glas Crystal Clear en 2-3 toastjes met filet american



Tip:
Eet komkommer, radijsjes of cherrytomaatjes ook eens als tussendoortje.

Dagmenu Week 5

Kabeljauw met tomaat, paprika en olijven uit de oven

(voor 4 personen)

Benodigdheden

600 g kabeljauwfilet
300 g witte rijst
1 blik gepelde tomaten
450 g gegrilde paprika's
1 citroen
1 ui
2 teentjes knoflook
3 el. olijfolie
240 g groene olijven zonder pit
3 takjes tijm
2 tl. sambal oelek
zout en peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Pel en snipper de uit en pers de knoflook. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en laat de ui en knoflook ca. 5 minuten heel zachtjes glazig fruiten. Kook ondertussen de rijst in een ruime hoeveelheid water in 12 minuten gaar. Snijd de paprika's in dunne reepjes. Laat de tomaat uit blik en paprika ca. 2 minuten zachtjes met de ui meebakken. Boen de citroen goed schoon en snijd de kapjes eraf en daarna in plakjes snijden, ook de olijven in plakjes snijden. Tijmblaadjes van takjes halen. Vet de ovenschaal in. Doe de helft van het tomaatmengsel, olijven en tijm op de bodem van de ovenschaal. Leg de kabeljauw op de groenten en bestrijk deze met sambal. Daarna bestrooien met zout en peper. Plakjes citroen en rest van tomaatmengsel, olijven en tijm erover verdelen. Dek het geheel af met een deksel of aluminiumfolie. Plaats de kabeljauwschotel in midden van oven. Laat de schotel door en door heet worden. Hij is gaar na 25 minuten.

Bevat per portie

Kcal:	423 Kcal
Eiwit:	31 g
Vet:	19 g
Koolhydraten:	32 g

Dagmenu zaterdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal filet american
Belegd met eenmaal kaas 30+ en sla
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

Twee sneetjes volkoren brood
Een roggebrood
Besmeerd met dieethalvarine
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 bij recepten,
daar vindt u lekkere recepten.*

Een schaaltje Optimel kwark
Een glas water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een glas frisdrank light met een klein schaaltje Japanse mix



Dagmenu zondag

Ontbijt

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

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethylvarine
Belegd met eenmaal kipfilet
Belegd met eenmaal achterham
Belegd met eenmaal jam
Een glas Optimel

In de loop van de middag

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

Warme maaltijd

Ovenzalm met pittige prei

Een waterijsje
Een glas water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een schaaltje magere yoghurt met vruchten



Wist-u-dat:
Een speculaasje maar 50 kcal bevat?

Dagmenu Week 5

Ovenzalm met pittige prei

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g gele rijst
500 g prei
4 stukken zalmfilet
2 el. olijfolie
1 ui
45 g ansjovis
zout en peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de gele rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de prei in ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de ui en de ansjovis tot de ansjovis smelt en de ui verkleurt. Draai het vuur uit en schep de ansjovis en de ui om met de prei. Breng op smaak met zout en peper. Schep vier bergjes ansjovis-preimengsel op de vellen bakpapier. Leg de stukken zalm erbovenop en vouw de pakketjes eerst in de lengte dicht. Rol ook de zijkanten goed dicht, zodat er geen vocht kan ontsnappen. Laat de vispakketjes in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar worden. Schep de rijst op de borden. Maak de pakketjes open en schep de inhoud, inclusief het kookvocht op de rijst.

Serveertip: lekker met een groene salade.

Bevat per portie

Kcal:	617 Kcal
Eiwit:	31 g
Vet:	25 g
Koolhydraten:	67 g