

Dagmenu week 6

Dagmenu maandag

Ontbijt

Een bord halfvolle melk met Kellogg's Allbran
Een banaan
Een glas water

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal schouderham
Belegd met eenmaal kaas 30+ met sla
Een beker Optimel

In de loop van de middag

Schaaltje vers fruit van 150 gram
Een glas water

Warme maaltijd

Kip teriyaki

Een schaalje Optimel yoghurt
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: 1 volkoren cracker besmeerd met Philadelphia light



Wist-u-dat:

U beter in vetten kunt besparen dan in koolhydraten?
Per gram leveren: vetten 9 Kcal, koolhydraten 4 kcal, eiwitten 4 kcal en alcohol 7 kcal.

Dagmenu week 6

Kip teriyaki

(voor 4 personen)

Benodigdheden

350 g kipfilet
250 g eiermie
150 g oesterzwammen
2 groene paprika's
5 el. teriyaki marinade
3 el. olijfolie
2 bosuitjes
1 teentje knoflook
zout en peper

Bereiding

Meng de kip met 4 eetlepels marinade en laat het geheel ca. 15 minuten rusten. Vervolgens de paprika's en oesterzwammen schoonmaken en deze in repen snijden. Bereidt de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit de olijfolie in een wok en bak de kipfilet met marinade ca. 3 minuten op hoog vuur. Paprika en oesterzwam ca. 5 minuten mee bakken. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Breng het kimpengsel op smaak met rest van marinade en wat zout en peper.

Bevat per portie

Kcal:	567 Kcal
Eiwit:	52 g
Vet:	15 g
Koolhydraten:	54 g

Dagmenu week 6

Dagmenu dinsdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethylvarine
Belegd met tweemaal jam
Een glas halfvolle melk

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 tweemaal kipfilet
Belegd met eenmaal smeerkaas 20+
Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een mueslireep
Een glas water

Warme maaltijd

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

Een schaalte Optimel yoghurt
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 boterham besmeerd met dieethylvarine en belegd met appelstroop, 30+ kaas of ander beleg naar keuze



Wist-u-dat:

Twee handjes noten evenveel calorieën bevatten als zes boterhammen?

Dagmenu woensdag

Ontbijt

Twee bruine pistoletjes
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+ met komkommer
Belegd met eenmaal appelstroop
Een beker halfvolle melk

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met een gekookte ei
Belegd met eenmaal smeerkaas 20+
Belegd met eenmaal kalkoenfilet
Een glas (verse) sinaasappelsap

In de loop van de middag

Een beker Optimel
Een glas water

Warme maaltijd

Gebakken scholfilet met knoflookboontjes

Een schaalje magere vruchtenyoghurt
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 glas frisdrank light met een cracker smeerkaas 20+

**Tip:**

Gebruik verse kruiden om extra smaak toe te voegen aan een gerecht i.p.v. kant-en-klare kruidenmixen. Zo houdt u uw zoutgebruik laag.

Dagmenu week 6

Gebakken scholfilet met knoflookboontjes

(voor 4 personen)

Benodigdheden

600 g sperziebonen
450 g aardappelpuree
4 scholfilet (diepvries)
1 citroen
10 el. olijfolie
1 teentje knoflook
3 el. peterselie
zout en peper

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in ruim water in 7-8 minuten beetgaar. Maak de aardappelpuree zoals op de verpakking vermeld staat. Snijd de helft van de citroen in dunne plakjes en pers de andere helft uit. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan. Dep de scholfilets goed droog en bestrooi ze met zout en peper en bak ze vervolgens in 1-2 minuten per kant krokant. Houd de gebakken vis warm onder aluminiumfolie. Giet de boontjes af en schep ze om met de rest van de olijfolie, knoflook en een eetlepel peterselie. Breng op smaak met zout en peper. Besprenkel tot slot de scholfilet met citroensap en bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Bevat per portie

Kcal:	385 Kcal
Eiwit:	34 g
Vet:	18 g
Koolhydraten:	21 g

Dagmenu donderdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met eenmaal achterham
Belegd met eenmaal vruchtenhagel
Een glas Optimel

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Een schaalte Optimel yoghurt met Kellogg's All Bran
Een schaalte vers fruit van 150 gram

In de loop van de middag

2 lange vingers
Een glas frisdrank light

Warme maaltijd

Pasta met een saus van groene groenten

Een schaalte Optimel vla
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 (volkoren) eierkoek



Wist-u-dat:

U beter niet te vaak op de weegschaal kan gaan staan? Het effect van uw voeding op uw gewicht is niet meteen merkbaar.

Dagmenu week 6

Vegetarische pasta met een saus van groene groenten

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g volkorenpasta

300 g tuinerwten

1 courgette

80 g geraspte 30+ kaas

1 teentje knoflook

½ zakje peterselie (à 30 g)

1 el. pijnboompitten

2 el. olijfolie

zout en peper

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de helft van de erwten de laatste 2 minuten meekoken en giet deze samen af. Snijd de courgette in blokjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een wok en bak hierin de courgette en de knoflook 4-5 minuten. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Voeg de rest van de erwten toe en laat deze al omscheppend in 4-5 minuten gaar bakken. Breng vervolgens het gerecht op smaak met zout en peper. Verdeel de pasta met de erwten en schenk de groene saus erover. Bestrooi met de geraspte kaas, peterselie en pijnboompitten.

Bevat per portie

Kcal: 251 Kcal

Eiwit: 16 g

Vet: 7 g

Koolhydraten: 31 g

Dagmenu vrijdag

Ontbijt

Een sneetje volkorenbrood
Een volkoren beschuitje
Besmeerd met dieethylvarine
Belegd met eenmaal 30+ kaas en tomaat
Belegd met eenmaal rookvlees
Een glas sinaasappelsap
Een schaalje Optimel yoghurt

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkoren brood
Besmeerd met dieethylvarine
Belegd met eenmaal kipfilet
Belegd met tweemaal sandwichspread
Een beker halfvolle melk

In de loop van de middag

Een peer
Een glas Spa & Fruit light

Warme maaltijd

Kip-pesto met broccoli en paprika

Een schaalje Optimel vla
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een Sultana hartig



Wist-u-dat:

Een boterham met gewone jam minder calorieën levert dan een boterham met 30+ kaas?

Dagmenu week 6

Kip-pesto met broccoli en paprika

(voor 4 personen)

Benodigdheden

250 g cherrytomaatjes

350 g tagliatelle

150 g paprika

300 g broccoli

350 g kip

2 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 de broccoli in roosjes. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in de pan en bak de kipfilet in ca. 5 minuten goudbruin. Voeg de paprika en de broccoli toe en wok dit gedurende 1 minuut. Voeg 350ml 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: 520 Kcal

Eiwit: 40 g

Vet: 19 g

Koolhydraten: 47 g

Dagmenu zaterdag

Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood
Besmeerd met dieethalvarine
Belegd met tweemaal filet american
Een appel
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

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 dieethalvarine
Belegd met eenmaal schouderham
Belegd met eenmaal 30+ kaas
Belegd met eenmaal appelstroop
Een beker karnemelk/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
Een beker Optimel

Warme maaltijd

Shoarmabroodjes met kip en groenten

Een waterijsje
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: Een snack a jacks (1 grote of een zakje)



Wist-u-dat:

Appelstroop rijk is aan ijzer?

Dagmenu week 6

Shoarmabroodjes met kip en groenten

(voor 4 personen)

Benodigdheden

350 g kipfilet

1 zak Provençaalse roerbakmix (á 400 g)

2 tomaten

1 pak shoarmabroodjes (á 8 stuks)

1 teentje knoflook

4-5 el. olijfolie

2 el. balsamico-azijn

4-6 el. zoete chilisaus

zout en peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes en wrijf ze in met 2-3 eetlepels olijfolie, peper en zout.

Rooster de kip in een koekenpan op matig vuur in 8-10 minuten rondom bruin en gaar.

Roerbak de groentemix in 2 el olijfolie met de knoflook in 4-5 minuten beetgaar. Schep

de groenten op een bord, besprenkel met de balsamico-azijn en zout en peper naar

smaak. Laat de groenten iets afkoelen. Snijd de tomaat in plakjes. Rooster de

shoarmabroodjes in de broodrooster. Snijd ze direct open en vul de broodjes met de

groenten, tomaat en kip. Zet de chilisaus apart op tafel.

Bevat per portie

Kcal: 470 Kcal

Eiwit: 29 g

Vet: 14 g

Koolhydraten: 57 g

Dagmenu zondag

Ontbijt

Twee bruine pistoletjes
Besmeerd met dieethylvarine
Belegd met eenmaal honing
Belegd met een gekookt eitje
Een stuk fruit
Een beker Optimel

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 dieethylvarine
Belegd met eenmaal kaas 30+ met sla en komkommer
Belegd met tweemaal fricandeau
Een glas karnemelk/halfvolle melk

In de loop van de middag

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

Warme maaltijd

Kabeljauw met aardappelbokjes en blaspinazie.

Een schaalte rijstepap
Twee glazen water

In de loop van de avond

Een schaalte vers fruit van 150 gram
Een glas frisdrank light

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

Eventueel extra: een glas Crystal Clear en 2 toastjes met filet american



Wist-u-dat:

Het erg lekker is om bij uw beker karnemelk een scheutje vruchtensap te doen?

Dagmenu week 6

Kabeljauw met aardappelblokjes en bladspinazie

(voor 4 personen)

Benodigdheden

800 g bladspinazie

700 g aardappelblokjes

400 g kabeljauw

1 teentje knoflook

4 el. olijfolie

zout en peper

Bereiding

Breng in een ondiepe pan een flinke laag water aan de kook. Leg hierin de bevroren kabeljauw en laat ze in ca. 8 minuten gaar worden. Bak in een koekenpan met 2 eetlepels olijfolie de aardappeltjes in ca. 8 minuten goudbruin. Spoel vervolgens de bladspinazie goed af en hak 1 teentje knoflook fijn. Verhit 2 eetlepels Olijfolie in een wok en fruit de knoflook in ca. 3 minuten zachtjes gaar. Voeg de bladspinazie toe en schep deze af en toe om gedurende 8 minuten. Breng de spinazie op smaak met zout en peper. Serveer de kabeljauw samen met de spinazie en de aardappeltjes.

Tip: Lekker met een magere saus.

Bevat per portie

Kcal: 317 Kcal

Eiwit: 26 g

Vet: 7 g

Koolhydraten: 36 g