

Dagmenu week 8

## Dagmenu maandag

### Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal rosbief  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een glas halfvolle melk

### 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 eenmaal filet american  
Belegd met eenmaal Philadelphia bieslook light  
Belegd met eenmaal appelstroop  
1 glas Optimel

### In de loop van de middag

1-2 lange vingers  
1 glas Crystal Clear

### Warme maaltijd

*Wokschotel met zoetzure saus*

1 schaalje Optimel vla  
1 glas water

### In de loop van de avond

1 portie fruit  
1 glas light frisdrank

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** spies met blokje 30+kaas, schijfje ananas en plakje achterham



#### **Wist-u-dat:**

Je van te veel fruit (meer dan 3 stuks) ook kan aankomen omdat je dan te veel natuurlijke suikers binnenkrijgt?

Dagmenu week 8

**Woksotel met zoetzure saus**

(voor 4 personen)

Benodigdheden

300 g zilvervliesrijst

300 g runderreepjes

600 g sperziebonen

1 ui

1 rode paprika

3 el. olijfolie

100 ml woksous zoetzuur

Bereiding

Bereid de rijst volgens het pak. Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Maak de paprika schoon en snijd deze in stukjes. Verhit in een wok de olijfolie en bak hierin de runderreepjes in 3 minuten bruin. Voeg de ui en de paprika toe en laat dit 3 minuten meebakken. Tot slot de woksous toevoegen en het geheel nog 2 minuten doorwarmen. Woksotel met rijst serveren.

**Bevat per portie**

Kcal: 427 Kcal

Eiwit: 31 g

Vet: 20 g

Koolhydraten: 30 g

## Dagmenu week 8

### Dagmenu dinsdag

#### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal schouderham  
Belegd met eenmaal komkommer en tomaat  
Een glas karnemelk/halfvolle melk

#### In de loop van de ochtend

Een schaalje vers fruit van 150 gram  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal kipfilet en komkommer  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Belegd met eenmaal smeerkaas 20+  
1 glas halfvolle melk

#### **Tip:**

Wanneer u een saus wilt gebruiken kunt u het beste kiezen voor een rode saus. Een rode saus bevat namelijk minder vet dan een witte saus.

#### In de loop van de middag

Een Snack a Jack (1 grote)  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### Warme maaltijd

##### *Huzarensalade*

1 schaalje Optimel vla  
1 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:** 2 crackers met smeerkaas 20+



## Dagmenu week 8

### **Huzarensalade**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

4 grote vastkokende aardappels  
300g runderreepjes  
700g tuinerwten (diepvries)  
1 zure appel  
2 el olijfolie  
1 el citroensap  
2 el mayonaise half vet  
3 el kappertjes  
2/3 zakje verse peterselie (à 30 g)  
zout en peper  
4 sneetjes geroosterd volkorenbrood

#### Bereiding

Kook de aardappels in een bodempje water met zout met de deksel op de pan in 20 minuten gaar. Laat ze volledig afkoelen, trek de schil eraf en snijd ze in blokjes. Verhit in een koekenpan de boter en bak hierin de runderreepjes in 6-8 minuten op hoog vuur al omscheppend gaar. Breng op smaak met zout en peper. Kook de erwten in ruim kokend water in 2-4 minuten gaar. Snijd de appel in piepkleine blokjes en besprenkel die met citroensap om verkleuring tegen te gaan. Schep de aardappelblokjes om met de mayonaise en roer er de erwten, runderreepjes, appel, de helft van de kappertjes en de helft van de peterselie door. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met de rest van de kappertjes en de peterselie en serveer direct met de geroosterde sneetjes brood.

#### **Bevat per portie**

Kcal:	569 Kcal
Eiwit:	35 g
Vet:	10 g
Koolhydraten:	62 g

## Dagmenu woensdag

### Ontbijt

Schaaltje magere yoghurt met Cuesli Balans  
Een plak ontbijtkoek  
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 eenmaal jam  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Belegd met eenmaal kipfilet tuinkruiden  
Een glas Optimel

### In de loop van de middag

Een kop cup a soup  
1 glas water

### Warme maaltijd

Voor vandaag kunt u kijken op:  
[www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl) bij recepten,  
daar vindt u lekkere recepten.

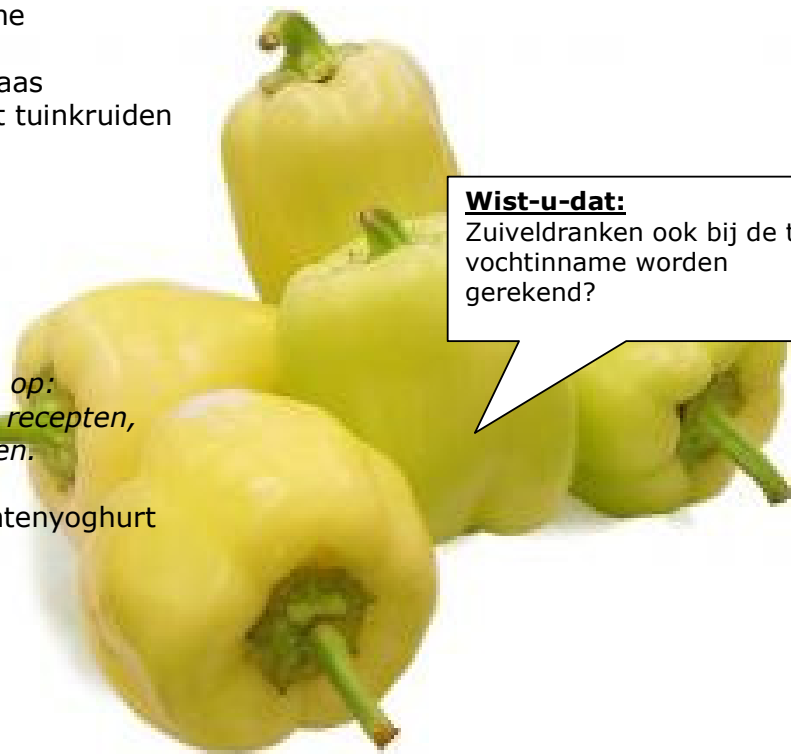
Een schaaltje magere vruchtenyoghurt  
Een glas water

### In de loop van de avond

Een portie fruit  
1 glas light frisdrank

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een volkoren beschuitje besmeerd met smeerkaas 20+ en belegd met komkommer.



#### **Wist-u-dat:**

Zuiveldranken ook bij de totale vochtinname worden gerekend?

## Dagmenu donderdag

### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal sandwich spread  
Belegd met eenmaal filet american  
Een glas halfvolle melk

### In de loop van de ochtend

Een schaalje vers fruit van 150 gram  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met 30+ kaas en sweet chili saus  
Belegd met appelstroop  
Belegd met anijshagel  
Een glas halfvolle melk

### In de loop van de middag

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

### Warme maaltijd

*Mexicaanse schotel met nacho cheese saus*

Een schaalje magere vruchtenkwark  
Een glas water

### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een plakje ontbijtkoek



#### **Wist-u-dat:**

Kant-en-klare kruidenmixen  
vaak veel zout bevatten?

Dagmenu week 8

### **Mexicaanse schotel met nacho cheese saus**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

700 g aardappelschijfjes  
300 g rundergehakt  
1 zak wokgroente (á 400 g)  
1 blik maïs (á 300 g)  
1 rode peper  
2 uien  
2 el. olijfolie  
1 pot nacho cheese saus

#### Bereiding

Oven voorverwarmen op 200° C. Maak de rode peper schoon, zaadjes verwijderen en in ringetjes snijden. Pel de ui en snijd deze in ringetjes. Bak in een koekenpan het gehakt rul. Laat de peper en uien 3 minuten meebakken en breng het mengsel met zout en peper op smaak. Verhit in een wok de olijfolie en roerbak de groenten gedurende 3 minuten. Laat de maïs uitlekken en voeg deze toe aan het mengsel. Bedek de bodem van een ovenschaal met de helft van aardappelschijfjes en het gehaktmengsel. Doe dan de rest van de aardappelschijfjes en groentemengsel eroverheen. Nacho cheese saus gelijkmatig erover heen scheppen en dan de schotel in 20 minuten gaar en goudbruin bakken.

#### **Bevat per portie**

Kcal:	580 Kcal
Eiwit:	42 g
Vet:	20 g
Koolhydraten:	50 g

## Dagmenu vrijdag

### Ontbijt

Een schaalte magere yoghurt met muesli en stukjes banaan  
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 sandwich spread  
Belegd met eenmaal jam  
Belegd met eenmaal kaas 30+  
Een glas halfvolle melk

### In de loop van de middag

Een biscuitje  
1 glas licht frisdrank

### Warme maaltijd

*Cannelloni gevuld met zalm*

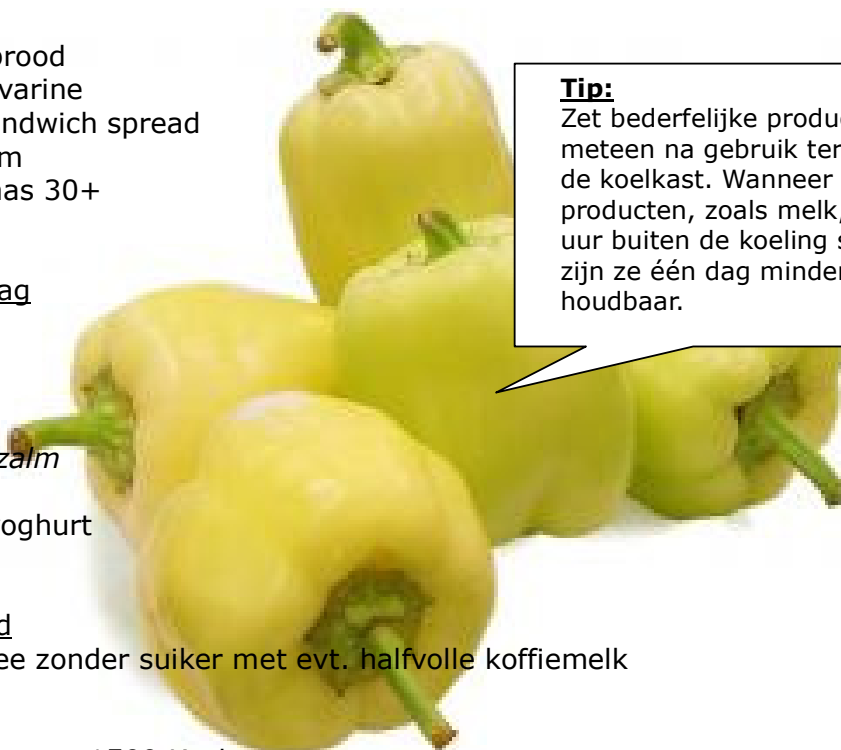
Een schaalte magere yoghurt  
Een glas water

### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een pakje Evergreen



**Tip:**

Zet bederfelijke producten meteen na gebruik terug in de koelkast. Wanneer producten, zoals melk, een uur buiten de koeling staan, zijn ze één dag minder lang houdbaar.

Dagmenu week 8

### **Cannelloni gevuld met zalm**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

400 g zalmfilet  
400 g tomatenblokjes  
2 el. citroensap  
12 rolletjes cannelloni  
400 ml visbouillon (van tablet)  
250 g ricottakaas  
zout en peper

#### Bereiding

Oven voor verwarmen op 200 °C. Pureer de zalm in een keukenmachine zeer fijn. Laat de tomatenblokjes uit lekken en meng dit met 1 eetlepel citroensap en zout en peper naar smaak door zalm mengen. Pastarolletjes rechtop op werkblad zetten en met behulp van theelepel met zalmmengsel vullen, doe ze niet te vol. Schenk de helft van de visbouillon in een ovenschaal. Roer in een kom de ricotta los samen met rest van visbouillon. Breng de ricotta op smaak met rest van citroensap, zout en peper. Ricotta op pastarolletjes scheppen en bestrooien met geraspte kaas. Schaaltjes in oven zetten en cannelloni in ca. 30 minuten goudbruin en gaar laten worden.

#### **Bevat per portie**

Kcal:	464 Kcal
Eiwit:	37 g
Vet:	27 g
Koolhydraten:	16 g

## Dagmenu week 8

### Dagmenu zaterdag

#### Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal een gekookt ei  
Belegd met eenmaal jam  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Een glas halfvolle melk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

2 sneetjes geroosterd volkorenbrood  
1 plakje 30+ kaas  
2 plakjes kipfilet  
2 schijven meloen  
1 tomaat  
1/4 komkommer  
wat rucolasla  
Een glas halfvolle melk

#### **Wist-u-dat:**

50 g pinda's 313 Kcal  
bevatten.

#### In de loop van de middag

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

#### Warme maaltijd

*Aardappelen met rodekool en appel*

Een schaalje yoghurtijs  
Een glas water

#### In de loop van de avond

Een portie fruit  
Een glas licht frisdrank

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Een plakje cake

Dagmenu week 8

### **Aardappelen met rodekool en appel**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

600 g aardappelen

800 g rodekool (uit blik)

2 appels

4 stuks kipfilet

1 el. olijfolie

2 appels

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 de kipfilet gaar. Verwijder de schil van de appels en snijd deze in kleine stukjes. Voeg de rodekool samen met de appel stukjes in een steelpan en verwarm het geheel. Giet de aardappelen af en serveer het samen met de rodekool en kipfilet op een bord. Voeg peper en zout naar smaak toe.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 330 Kcal

Eiwit: 29 g

Vet: 6 g

Koolhydraten: 38 g

## Dagmenu zondag

### Ontbijt

Twee witte pistoletjes  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal kipfilet met tomaat  
Belegd met eenmaal jam  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Een Optimel smoothie

### In de loop van de ochtend

Een eierkoek  
Een glas halfvolle melk

### Lunch

Drie sneetjes geroosterd volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal kaas 30+ en komkommer  
Belegd met eenmaal Philadelphia bieslook light  
Een glas karnemelk/halfvolle melk

### In de loop van de middag

Een Snack a Jack  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt halfvolle koffiemelk

### Warme maaltijd

*Voor vandaag kunt u kijken op:  
[www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl) bij recepten,  
daar vindt u lekkere recepten.*

Een schaaltje magere vruchtenkwark  
Een glas water

### In de loop van de avond

Een schaaltje vers fruit van 150 gram  
Een glas frisdrank light

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Extra naar keuze:** 2 crackers belegd met smeerkaas 20+

#### **Wist-u-dat:**

3 Engelse dropjes  
ongeveer 60 Kcal bevatten,  
dat is ongeveer evenveel  
als een plakje ontbijtkoek.

