

## Dagmenu week 2

### Dagmenu maandag

#### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met tweemaal runderrookvlees  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

Een cracker besmeerd met dieethylvarine en 30+ kaas  
Een kiwi  
Een glas water

#### Warme maaltijd

Paddenstoelenrisotto met tonijn

Een schaaltje Optimel kwark  
Twee glazen water

#### In de loop van de avond

Zakje Snack a Jacks  
Een glas water  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** sneetje brood besmeerd met dieethylvarine en kipfilet

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

Beweging ook goed  
is voor de  
stoelgang...



## **Paddenstoelenrisotto met tonijn**

(Voor 4 personen)

### Benodigdheden

2 el olijfolie  
250 g champignons  
250 g gemengde champignons  
500 ml kippenbouillon van een tablet  
1 el vloeibare margarine  
1-2 tenen knoflook  
2 sjalotten  
200 g risottorijst  
2 blikjes tonijnfilet in olijfolie

### Bereiding

Snijd de champignons in stukjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin alle paddenstoelen 5-7 minuten. Verwarm de bouillon en houd tegen de kook aan. Snijd de knoflook en sjalotten in stukjes en bak deze in een pan in de boter ongeveer 3 minuten. Voeg de rijst toe en bak de korrels tot deze glazig zijn. Voeg in delen de bouillon toe aan de risotto, zodat deze goed wordt opgenomen. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Roer de paddenstoelen en tonijn door de risotto.

### **Bevat per portie**

Kcal: 454 kcal  
Eiwit: 26 g  
Vet: 10 g  
Koolhydraten: 56 g

Dagmenu week 2

### Dagmenu dinsdag

#### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal vruchtenhagel  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met tweemaal filet American  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

Een kiwi  
Een krentenbol  
Een glas water

#### Warme maaltijd

Nasi Goreng

Een schaalkje magere (vruchten)yoghurt  
Twee glazen water

#### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een cracker met mager beleg

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

Twee keer per week  
vis gezond is voor  
het hart en  
bloedvaten...



Voedingsadviesbureau De Winter [www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl)

Copyright © 2010- Voedingsadviesbureau De Winter

## **Nasi goreng (voor 4 personen)**

### Benodigdheden

300 g Surinaamse rijst  
4 uien  
250 g magere spekjes  
1 el sambal  
Theelepel trassi (garnalenpasta)  
1 teentje knoflook

### Bereiding

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Vervolgens af laten koelen. Ondertussen ui grof snipperen en de knoflook persen.  
Bak de spekjes en uien in het vet dat van de spekjes afkomt. Als de uien glazig zijn, de trassi en de knoflook even mee bakken. Voeg de rijst toe en bak deze even mee. Bak ondertussen 4 eieren en leg deze op de nasi.

### **Bevat per portie**

Kcal: 590 kcal  
Eiwit: 30 g  
Vet: 12 g  
Koolhydraten: 90 g

## Dagmenu week 2

### Dagmenu woensdag

#### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal gestampte muisjes  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met tweemaal 20+ smeerkaas  
Belegd met eenmaal jam  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

Een beker cup a soup  
2 crackers met 30+ kaas  
Een 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.

Schaaltje Optimel kwark  
Twee glazen water

#### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een krentenbol

Voedingsadviesbureau De Winter [www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl)  
Copyright © 2010- Voedingsadviesbureau De Winter

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

Door zoutrijk eten  
het lichaam vocht  
vasthoudt...



## Dagmenu week 2

### Dagmenu donderdag

#### Ontbijt

Schaaltje magere vruchtenyoghurt met 3 eetlepels muesli

#### In de loop van de ochtend

Een banaan

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

Een glas water

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood

Besmeerd met dieethalvarine

Belegd met tweemaal 30+ kaas

Belegd met eenmaal ham

Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

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

Twee plakjes ontbijtkoek

Een glas water

#### Warme maaltijd

Andijviestamppot

Schaaltje fruit

Twee glazen water

#### In de loop van de avond

Een glas water

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

Schaaltje magere vruchtenyoghurt

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een portie fruit

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

Drop de bloeddruk verhoogt...



Dagmenu week 2

### **Andijviestamppot**

(voor 2 personen)

#### Benodigdheden

600 g kruimige aardappels  
1 el olijfolie  
2 uien  
175 g vegetarische gehakt  
1 teentje knoflook  
2 theelepels gehaktkruiden  
1 zak panklare andijvie (400 g)  
150 ml halfvolle melk  
Zout en peper naar behoefte

#### Bereiding

Aardappels schillen, vervolgens in stukjes snijden en in 20 minuten gaar koken. In een koekenpan de olijfolie verhitten. Ui fijn snijden en de knoflook persen. De ui zachtjes goudbruin bakken in de olie. Vegetarisch gehakt toevoegen en 3 minuten al omscheppend meebakken. Als laatste de knoflook kort meebakken. Gehaktkruiden en peper en zout naar smaak erdoor roeren en geheel op laag vuur laten sudderen. Ondertussen de andijvie in 5 minuten gaarkoken. Andijvie afgieten en de melk verwarmen. Aardappels afgieten en met melk fijnstampen. Andijvie door aardappelpuree scheppen en het vegetarisch gehakt naast de stamppot serveren.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 380 kcal  
Eiwit: 21 g  
Vet: 10 g  
Koolhydraten: 51 g

Dagmenu week 2

**Wist-u-dat:**

Van te weinig eten, u ook aan kan komen...

**Dagmenu donderdag**

Ontbijt

1 snee volkorenbrood belegd met sandwichspread  
2 cracottes belegd met jam  
Besmeerd met dieethalvarine

In de loop van de ochtend

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

Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met tweemaal kipfilet  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

In de loop van de middag

1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Schaaltje cherrytomaatjes  
Een glas water

Warme maaltijd

Tilapiafilets met sla en krieltjes

Schaaltje magere vruchtenyoghurt  
Twee glazen water

In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een plak ontbijtkoek



Dagmenu week 2

### **Tilapiafilets met sla en krieltjes**

(voor 2 personen)

#### Benodigdheden

2 tilapiafilets

1 citroen

2 el slanke koksroom

1 bakje zuivelspread van 125 g

3 eetlepels Parmezaanse kaas

Zak gemengde sla

Zak krieltjes (400 g)

Zout en peper naar behoefte

#### Bereiding

Tilapiafilets bestrooien met zout en peper. Pers de citroen uit en schenk 1 eetlepel citroensap erover. Laat het sap ongeveer 15 minuten intrekken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ondertussen de krieltjes schoonborstelen, wassen en halveren. De krieltjes 10-15 minuten gaarkoken. Meng de koksroom met de zuivelspread. Tilapiafilets met keukenpapier droogdeppen en in ovenschaal leggen. Roommengsel over de vis verdelen. Bestrooien met parmezaanse kaas en ongeveer 10 cm onder de hete grill in 10 minuten gaar en goudbruin laten worden. Lekker met de gemengde sla en krieltjes.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 391 kcal

Eiwit: 28 g

Vet: 21 g

Koolhydraten: 22 g

Dagmenu week 2

### Dagmenu vrijdag

#### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met diethylvarine  
Belegd met eenmaal jam  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met diethylvarine  
Belegd met tweemaal sandwichspread  
Belegd met eenmaal vruchtenhagel  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

Een schaalje fruit  
Een glas water

#### Warme maaltijd

Sperzieboontjes met vegetarisch gehakt

Schaalje magere vruchtenyoghurt  
2 glazen water

#### In de loop van de avond

Een glas water  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Zakje Snack a Jacks

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** 1-2 crackers met mager beleg

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

Door ontbijten de stofwisseling op gang komt...



Dagmenu week 2

### **Sperzieboontjes met vegetarisch gehakt**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

500 g sperziebonen

250 g champignons

2 el zonnebloemolie

175 g vegetarisch gehakt

450 g krieltjes

Zakje Hollands pannetje sperziebonen

Zout en peper naar behoefte

#### Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en halveren. Champignons schoonvegen en in stukjes snijden. Peterselie schoonmaken en fijnsnijden. Olie verhitten en het vegetarische gehakt, sperzieboontjes en krieltjes 5 min. bakken. Na 5 min. de champignons toevoegen en ook 5 min. meebakken. Het zakje mix met 400 ml koud water mengen en vervolgens toevoegen aan de sperziebonen en met deksel schuin op de pan in ca. 10-20 min. gaar laten worden. Eventueel op smaak brengen met zout en peper.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 347 kcal

Eiwit: 21 g

Vet: 10 g

Koolhydraten: 42 g

## Dagmenu week 2

### Dagmenu zaterdag

#### Ontbijt

Twee sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Belegd met eenmaal kipfilet  
Een beker halfvolle melk/karnemelk  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Tosti met ham, 30+ kaas en ananas  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

Een beker cup a soup  
Een krentenbol  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Een 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.

Schaaltje Optimel vla  
Twee glazen water

#### In de loop van de avond

Een glas water  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt.  
halfvolle koffiemelk  
3 toastjes met filet american

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een glas frisdrank light en een  
schaaltje popcorn (zout)

Voedingsadviesbureau De Winter [www.voedings-advies.nl](http://www.voedings-advies.nl)  
Copyright © 2010- Voedingsadviesbureau De Winter

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

Snel eten sneller  
dik maakt..



Dagmenu week 2

### Dagmenu zondag

#### Ontbijt

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

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Drie sneetjes volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met tweemaal sandwichspread  
Belegd met eenmaal vruchtenhagelslag  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

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

#### Warme maaltijd

Kip met krieltjes en spruitjes

Stukje citroenpudding  
2 glazen water

#### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een portie fruit

Voedingsadviesbureau De Winter [www.voedings-adviesbureau.nl](http://www.voedings-adviesbureau.nl)  
Copyright © 2010- Voedingsadviesbureau De Winter

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

Crashdiëten van  
1000 kcal of minder  
de stofwisseling  
vertragen...



Dagmenu week 2

### **Kip met krieltjes en spruitjes**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

1 boerenkip in ovenzak

500 g krieltjes in schil

Doosje pijnboompitjes

350 g spruitjes

1 el olie

1 zakje geraspte 30+ kaas

Zout en peper naar behoefte

#### Bereiding

Oven op 175 °C voorverwarmen. Folie van kip verwijderen en de kip 1 uur in oven gaar laten worden. Krieltjes wassen en halveren. De krieltjes in 10-15 min. gaarkoken. In koekenpan pijnboompitten op laag vuur bakken.

Ondertussen de spruitjes in ongeveer 5 min. beetgaar koken. Spruitjes afgieten en in koekenpan de olie verhitten en spruitjes ca. 2 min. op halfhoog vuur roerbakken. Kaas toevoegen en pijnboompitjes over de spruitjes strooien.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 451 kcal

Eiwit: 21 g

Vet: 22 g

Koolhydraten: 35 g