

Dagmenu week 4

## Dagmenu maandag

### Wist-u-dat:

Bijna 8 op de 10 Nederlanders brood met kaas of zoet eet als ontbijt...

### Ontbijt

2 cracottes

Besmeerd met dieethylvarine

Belegd met eenmaal jam

Belegd met eenmaal 30+ kaas

Een beker Optimel drink

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

Twee volkorenbolletjes

Besmeerd met dieethylvarine

Belegd met eenmaal 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

Een verse smoothie van sojamelk, aardbeien en banaan

### Warme maaltijd

Wortelsalade met gepofte aardappel

Schaaltje magere vruchtenyoghurt

### In de loop van de avond

Een glas water

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

Twee kiwi's

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een glas frisdrank light en een peren waterijsje



Dagmenu week 4

### **Wortelsalade met gepofte aardappel**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

4 grote kruimige aardappels

2 winterwortels

50 g walnoten

50 g rozijnen

Zakje bieslook

4 el sladressing op yoghurtbasis

1 kuipje Philadelphia tuinkruiden

Zout en peper naar behoefte

#### Bereiding

Aardappels schoonmaken, inprikken en in magnetron op vol vermogen (700 watt) in ongeveer 12 min. bijna gaar laten worden. Aardappels met een theedoek afdekken en nog 10 minuten na laten garen. Wortels raspen en mengen met de walnoten, rozijnen en sladressing mengen. Gepofte aardappels met zout en peper bestrooien en bovenkant insnijden. Kuipje met Philadelphia in de aardappels scheppen. Bieslook in stukjes snijden en over de gepofte aardappels met fris & romig strooien. Lekker met de wortelsalade!

#### **Bevat per portie**

Kcal: 322 kcal

Eiwit: 9 g

Vet: 12 g

Koolhydraten: 42 g

## Dagmenu 4

### Dagmenu dinsdag

#### Ontbijt

Een schaalkje magere yoghurt met 5 aardbeien en 3 eetlepels muesli  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Drie volkorenbroodjes  
Besmeerd met diëthelvarine  
Belegd met tweemaal 30+ kaas  
Belegd met eenmaal kipfilet  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

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

4 op de 10  
Nederlanders drinkt  
koffie, 3 op de 10  
Nederlanders drinkt  
thee bij het ontbijt...

#### In de loop van de middag

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

#### Warme maaltijd

Broccolistamppot

Schaaltje vers fruit  
Glas water

#### In de loop van de avond

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

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een mueslibolletje



Dagmenu week 4

### **Brocolistamppot**

(voor 4 personen)

#### Benodigdheden

1 kilo kruimige aardappels

600 g broccoli

1 ui

Zout en peper naar behoefte

250 g belegen 20+ kaas

25 g vloeibare margarine

2 el mosterd

#### Bereiding

Aardappels schillen. Broccoli wassen en in roosjes snijden. Broccoli steeltjes in plakjes snijden. Ui fijn snijden. Aardappelen met ongeveer 3 1/2 dl water ongeveer 10 minuten koken. Broccoli stelen bij de aardappelen voegen en ongeveer 5 minuten meekoken. Daarna Brocoliroosjes toevoegen en in ongeveer 10 minuten gaar koken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Ondertussen de kaas in kleine blokjes snijden. Aardappel, broccoli en ui mengsel boven een kom afgieten. Met pureestamper alles pureren. Boter en mosterd toevoegen. Eventueel kookvocht toevoegen dat er een smeùige stamppot ontstaat. Als laatste de kaasblokjes erdoor scheppen.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 480 kcal

Eiwit: 22 g

Vet: 22 g

Koolhydraten: 42 g

## Dagmenu week 4

### Dagmenu woensdag

#### Ontbijt

Twee volkoren beschuitjes  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met eenmaal vruchtenhagel  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

#### In de loop van de ochtend

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

#### Lunch

Twee volkorenbroodjes  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met tweemaal 30+ kaas en tomaat  
Beker cup a soup  
Een beker halfvolle melk/karnemelk

#### In de loop van de middag

Een smoothie gemaakt van diepvriesfruit, ijsblokjes, sinaasappelsap en magere yoghurt

#### 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 vanille 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  
Een kiwi

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een schaaltje magere vruchtenyoghurt met 3 eetlepels havermout

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

Door regelmatig te bewegen u beter slaapt...



Dagmenu week 4

## Dagmenu donderdag

### Ontbijt

Twee volkoren boterhammen  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met eenmaal appelstroop  
Belegd met eenmaal 30+ kaas  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk

### In de loop van de ochtend

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

### Lunch

Gezonde pistolet  
Besmeerd met dieethalvarine  
Belegd met 30+ kaas, ham en sla  
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 crackertjes belegd met 20+ smeerkaas

### Warme maaltijd

Taco's met gehakt en groenten

Schaaltje magere (vruchten) yoghurt  
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  
Een biscuitje

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een schaalje vers fruit en een glas frisdrank light

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

Er 13 verschillende vitamines bekend zijn en ze allemaal een andere functie hebben...



## **Taco's met gehakt en groenten**

(voor 4 personen)

### Benodigdheden

350 g rundergehakt

8 taco's

300 g veldsla

2 tomaten

250 g champignons

2 paprika's

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

4 el. zoete chilisaus

zout en peper naar behoefte

### Bereiding

Verhit de olijfolie in een wokpan. Voeg de gehakt toe en rul dit met een houtenpollepel totdat het gaar is. Was en snijd de groenten fijn. Voeg de gesneden paprika, ui, champignons en knoflook toe aan het gehakt, bak dit samen nog 1min. Beleg de taco's met wat veldsla en tomaat en voeg de gehaktmix toe. Maak het geheel af met een zoete chilisaus.

### **Bevat per portie**

Kcal: 327 Kcal

Eiwit: 33 g

Vet: 13 g

Koolhydraten: 23 g

Dagmenu week 4

## Dagmenu vrijdag

### Wist-u-dat:

Calcium en vitamine D bijdragen aan stevige botten...

### Ontbijt

Twee cracottes

Besmeerd met dieethylvarine

Belegd met tweemaal 30+ kaas

Een glas Optimel drink

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 volkorenbroodjes

Besmeerd met dieethylvarine

Belegd met tweemaal zuivelspraid, komkommer en kipfilet

Belegd met eenmaal sandwichspread en komkommer

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 kiwi's

### Warme maaltijd

Penne met tartaar en tomatensaus

Een 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 schaaltje Japanse Mix

Een glas frisdrank light

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** een volkoren boterham met 20+ smeerkaas



Dagmenu week 4

### **Penne met tartaar en tomatensaus**

(Voor 4 personen)

#### Benodigdheden

250 g pasta penne volkoren

300 g tartaar

2 tenen knoflook

2 el olijfolie

2 uien

1 prei

1 pot tomatensaus gekruid

Peper en zout naar behoefte

#### Bereiding

Pers de knoflook en snijd de uien en prei. Meng het tartaar met de knoflook en peper en zout naar smaak. Vorm een stuk of 20 kleine balletjes van het tartaar. Verhit de olie en bak de tartaarballetjes rondom bruin. Bak vervolgens de ui en prei in 5 minuten bruin. Voeg de tomatensaus toe en laat het geheel nog 15 minuten zachtjes sudderen. Kook de volkoren penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de tartaarballetjes door de saus en warm ze nog 2-3 minuten mee.

#### **Bevat per portie**

Kcal: 454 kcal

Eiwit: 26 g

Vet: 10 g

Koolhydraten: 56 g

Dagmenu week 4

### Dagmenu zaterdag

#### Wist-u-dat:

Witte sauzen vetter zijn dan rode sauzen...

#### Ontbijt

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

#### 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

Een tosti met dieethylvarine, 30+ kaas en ham  
Een snee volkorenbrood  
Besmeerd met dieethylvarine  
Belegd met 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  
Een banaan

#### 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 vanille vla

#### In de loop van de avond

Een glas water  
1-2 kopje(s) koffie of thee zonder suiker met evt. halfvolle koffiemelk  
Een glas frisdrank light  
2 toastjes met filet american of 30+ kaas

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** Zakje Snack a Jacks



Dagmenu week 4

## Dagmenu zondag

### Wist-u-dat:

70% van de Nederlanders zichzelf te zwaar vindt...

### Ontbijt

Twee afbakbroodjes (volkoren pistoletjes)

Besmeerd met dieethylvarine

Belegd met eenmaal rosbief

Belegd met eenmaal 30+ kaas

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

Makreelsalade

Een glas water

### In de loop van de middag

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

Een glas Optimel drink

Een stroopwafel

### Warme maaltijd

Drie sneetjes volkorenbrood

Besmeerd met dieethylvarine

Belegd met tweemaal rosbief en peper

Belegd met eenmaal 30+ kaas en tomaat

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

Een schaaltje magere kwark

Dit dagmenu bevat ongeveer 1500 Kcal

**Eventueel extra:** 1-2 volkoren crackers met sandwichspread



## **Makreelsalade**

(Voor 4 personen)

### Benodigdheden

1 kg vastkokende aardappelen  
450 g diepvries sperziebonen  
200 g gerookte haringfilet  
1 tl grove mosterd  
2 el mayonaise op yoghurtbasis  
2 el magere kwark  
1 ui  
75 gram veldslamelange  
Zout en peper naar behoefte

### Bereiding

Snijd de aardappelen in plakjes en kook deze in weinig water met zout in 15 min. gaar. Voeg halverwege de kooktijd de sperziebonen toe. Laat de aardappelen en sperziebonen uitlekken in een vergiet en koel ze af onder koud, stromend water. Verwijder ondertussen het vel van de haringfilet en snijd de filet in stukken van ongeveer 2 cm. Maak een dressing van de mosterd, de mayonaise, de kwark en 2 el water. Schep vervolgens de aardappelen, de sperziebonen, de haringfilet, de dressing en de ui door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Serveer het mengsel over de veldsla.

### **Bevat per portie**

Kcal: 440 kcal

Eiwit: 20 g

Vet: 16 g

Koolhydraten: 55 g