

# *AfvalLEN met Medifit*

***Dagschema's 1300 kcal***

***Zomer***



Kobussen & Cleveringa | Diëtisten



## **Week 1: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met ham  
1 volkorenbeschuit, dun besmeerd met 20+ smeerkaas  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en komkommer  
1x belegd met gestampde muisjes

### ***In de loop van de middag:***

1 kop bouillon en 2 volkoren cracottes, dun besmeerd  
met Philadelphia light

### ***Warme maaltijd:***

Gekookte aardappelen met bloemkool en een rundervink

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Gekookte aardappelen met bloemkool en rundervink***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram aardappelen  
400 gram bloemkool  
2 rundervinken  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
evt. juspoeder

### *Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in circa 20 min gaar. Was de bloemkool en kook de roosjes in circa 15 min beetgaar. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een pan en bak de rundervinken bruin. Als de rundervinken gaar zijn, dan het bereidingsvet met water verdunnen en evt. naar smaak juspoeder toevoegen.



Serveer de aardappels eventueel met 1 juslepel jus.

## **Week 1: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

3 volkoren beschuiten, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met halvajam en 2x belegd met  
sandwichspread  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet, 1x belegd met rauwkost  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met achterham

### ***Warme maaltijd:***

Lasagne met gemengde salade

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit en 1 schaaltje magere yoghurt

## ***Lasagne met gemengde salade***

### ***Benodigheden voor 2 personen:***

150 gram rundergehakt  
2 uien en 1 teentje knoflook  
1 zak paprikamix  
4 tomaten  
2 eetlepels tomatenpuree  
Provençaalse kruiden  
5 lasagnebladen  
3 eetlepels geraspte 30+ kaas

### ***Bereidingswijze:***

Bak het gehakt rul. Fruit daarna de gesnipperde uien met het teentje knoflook en de paprika. Voeg de tomaten (in stukjes) toe als de overige groenten bijna gaar zijn. Voeg de tomatenpuree toe en bind de saus met maïzena. Maak de saus op smaak met peper en Provençaalse kruiden en evt. zout (of gebruik een kant en klare kruidenmix voor lasagne).

Schep een beetje saus in een ovenschaal, leg hierop twee bladen lasagne langs elkaar. Herhaal dit 2x. Eindig met een laagje saus. Strooi hierover de geraspte kaas. Zet de schaal, 35 min. in een voorverwarmde oven (180°C)

Serveer een rauwkost van sla, paprika en komkommer. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel grove mosterd, 1 eetlepel balsamicoazijn, beetje knoflook en peper.

## **Week 1: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels volkoren cornflakes  
1 banaan

### ***In de loop van de morgen:***

1 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet en 1x belegd met 30+ kaas  
schaaltje geschrapte worteltjes of cherrytomaatjes

### ***In de loop van de middag:***

1 stuk fruit

### ***Warme maaltijd:***

Filetlapje met sperziebonen en aardappelen

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met een lepeltje halvajam

## ***Filetlapje met sperziebonen en aardappelen***

*Benodigheden voor 2 personen:*

4 filetlapjes a la minute (ca 200 gram)  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
400 gram sperziebonen  
200 gram aardappelen



*Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in ca 20 min. gaar. Was de sperziebonen, snijd de uiteinden eraf en kook de boontjes in ca 12-15 minuten beetgaar.

Verwarm in een koekenpan het vloeibare bak- en braadvet. Bak de filetlapjes om en om in 2-4 minuten rondom bruin.

Haal de filetlapjes uit de pan. Verdun het bereidingsvet met water en maak eventueel verder op smaak met wat juspoeder.

## **Week 1: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham  
1 glas karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en belegd met komkommer

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Maaltijdsalade met zalm en groenten  
1 schaaltje magere yoghurt, eventueel met zoetstof

### ***In de loop van de avond:***

Groente-glaasje, vul een glas met komkommer en wortel in de lengte gesneden. Evt. een klein beetje chilisaus als dip

## ***Maaltijdsalade met zalm en groenten***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

300 gram broccoli  
1 teentje knoflook  
3 anjovisfilets (blikje)  
1 bos radijs  
200 gram kerstomaatjes  
2 bosuitjes  
400 gram aardappelsalade\*  
150 gram gerookte zalm

### ***Bereidingswijze:***

Maak de broccoli schoon en verdeel de groente in kleine roosjes en stukjes. Snijd de knoflook in kleine stukjes. Snijd de ansjovisjes klein. Kook de broccoli in weinig water net gaar (ca 12 min.). Giet het water af en zet de pan weer op het vuur. Warm de knoflook en ansjovis kort mee. Laat de broccoli afkoelen. Snijd de radijs in plakjes,



halveer de tomaatjes en snijd de bosuitjes in ringen. Meng de ringen ui door de aardappelsalade en schep dit op een grote schaal.

Garneer de salade met de broccoli, de radijs, de tomaatjes en stukjes gerookte zalm.

\*In dit recept is kant- en klare aardappelsalade berekend, je kunt deze ook zelf maken en het vetgehalte verlagen. Het recept staat achter de dagschema's

## **Week 1: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee (geroosterd) volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en 1x belegd met magere cervelaat  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel, besmeerd met halvajam

### ***Lunch:***

tosti van 2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine, met 1 plak 30+ kaas en 1 plak ham ertussen  
1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk  
schaaltje rauwkost met yoghurt dressing

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Pilav van quinoa  
1 schaalje magere vruchtenyoghurt, zonder suiker toegevoegd

### ***In de loop van de avond:***

1 handje Japanse Mix  
1 glas sinaasappelsap, 150 ml

## ***Pilav van quinoa***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

100 gram quinoa (graanproduct)  
1 eetlepel pijnboompitten  
2 eetlepels olijfolie  
1 rode ui, gesnipperd  
250 gram winterpeen, in plakjes  
150 gram kipfilet, in reepjes  
3 eetlepels krenten  
1 zak spinazie (300 gram)

### ***Bereidingswijze:***

Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster ondertussen de pijnboompitten 3 min in een koekenpan, zonder olie. Laat afkoelen op een bord. Verhit 1 eetlepel olie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en peen 10 min. Neem uit de pan. Verhit 1 eetlepel olie in dezelfde pan en bak de kipfiletreepjes in 5 min. gaar. Voeg de ui, peen, krenten en spinazie in delen toe en bak nog 2 min. Voeg de quinoa toe en schep om tot de spinazie iets geslonken is. Breng op smaak met peper en evt. zout en schep de pijnboompitten erdoor.



## **Week 1: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

- 1 snee krentenbrood met halvarine
- 1 rijstewafel met halvajam
- 1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

- 1 portie fruit

### ***Lunch:***

- 1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine en belegd met rosbief en rauwkost
- 1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

- 1 portie fruit
- 1 snee knäckebröd, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

- Spitskool met gerookte kip en mihoen

### ***In de loop van de avond:***

- 1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

## ***Spitskool met gerookte kip en mihoen***

*Benodigheden voor 2 personen:*

- 500-600 gram spitskool
- 1 rode paprika
- 200 gram gerookte kipfilet, in blokjes
- 2 eetlepels pindakaas
- 1 scheutje ketjap manis
- 140 gram mihoen

### ***Bereidingswijze:***

Verwarm in een wok een ½ eetlepel olie en roerbak de spitskool hierin. Voeg de rode paprika in reepjes toe. Voeg daarna de pindakaas en ketjap toe. Als laatste de gerookte kipfilet.  
Kook ondertussen de mihoen, volgens aanwijzingen op de verpakking. Giet af en roer door het spitskool/ kip mengsel.



## **Week 1: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine, 1x belegd met 1 gekookt ei  
1 glas ongezoet sinaasappelsap, 150 ml

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1x belegd met rosbief of filet americain  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Minestrone soep met stokbrood

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Minestrone soep met stokbrood***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel vloeibare margarine  
5 dl bouillon  
4 eetlepels volkorenmacaroni  
300 gram soepgroenten  
100 gram achterham  
4 eetlepels tomatenpuree  
peper, peterselie en eventueel verse basilicum

### ***Bereidingswijze:***

Fruit de gesneden ui en de uitgeperste knoflook in de margarine. Voeg de bouillon, de macaroni en soepgroenten toe. Laat het geheel 10 minuten koken. Doe daarna de achterham in blokjes, de tomatenpuree, zout, peper, peterselie en eventueel de basilicum erbij.

Neem bij een kop soep 4 sneetjes bruin stokbrood.



## **Week 2: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met magere cervelaat  
1 volkorenbeschuit, dun besmeerd met halvarine  
en appelstroop  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x besmeerd met  
sandwichspread met plakjes tomaat/komkommer  
1 beker karnemelk of suikervrije yoghurt drank

### ***In de loop van de middag:***

1 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met philadelphia  
light

### ***Warme maaltijd:***

Nasi goreng

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Nasi goreng***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

80 gram zilvervliesrijst  
150 gram rundergehakt  
450 gram nasigroenten (of 2 uien, 1 prei,  
200 gram witte kool, taugé)  
½ zakje kant en klare kruidenmix voor nasi  
2 eieren



*Bereidingswijze:*

Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Bak in een pan het rundergehakt rul, zonder olie. Voeg de  
groenten toe en laat dit 5 minuten meebakken. Voeg de  
kruidenmix, volgens gebruiksaanwijzing toe. En laat op  
hoog vuur, al roerend, meebakken.  
Bak een omelet en serveer die op de nasi.

Als bijgerecht: 2 eetlepels atjar tjampoer.

## **Week 2: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

2x belegd met kipfilet en rauwkost

1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

2 cracottes, dun besmeerd met halvarine

belegd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Peultjes met aardappelen en kipfilet

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere kwark met 1 stuk fruit

## ***Peultjes met aardappelen en kipfilet***

*Benodigheden voor 2 personen:*

500 gram peulen

2 kipfilets (a 100 gram)

200 gram aardappelen

2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet

peterselie

*Bereidingswijze:*

Was de peultjes en snijd de uiteinden eraf. Bak de kipfilet in het vloeibare bak- en braadvet rondom bruin.

Schil de aardappelen en kook ze in ca 20 min gaar.

Kook de peultjes in 12-15 min gaar, giet ze af en serveer met wat peterselie.

Verdun het bereidingsvet, evt. met iets bouillon en maak hier een jus van.



## **Week 2: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet  
1 volkorenbeschuit, dun besmeerd met halvarine en halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x belegd met 30+ kaas  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 kop bouillon

### ***Warme maaltijd:***

Gevulde taco's met salsa

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
1 rijstwafel, besmeerd met 20+ smeerkaas

## ***Gevulde taco's met salsa***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

2 tomaten  
1 jalapeno peper  
1 bosuitje  
Citroensap  
1 ui  
1 teen knoflook  
1 rode gegrilde paprika  
1 blikje rode nierbonen  
1 eetlepel olie  
1-1,5 eetlepel taco seasoning mix  
4 taco schelpen  
2 eetlepels zure room  
50 gram geraspte 30+ kaas

### ***Bereidingswijze:***

Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de peper heel fijn. Was het bosuitje en snijd hem in smalle ringen. Maak een pittige salsa van de tomaat, peper, uienringen en wat citroensap. Warm de oven voor op 175°C. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein. Snijd de paprika in stukjes. Laat de bonen uitlekken. Fruit de ui en knoflook in de olie. Voeg de bonen toe met de stukjes paprika, de kruidenmix en 1,5 dl water. Laat dit 5 minuten zacht smoren. Hang de tacoschelpen aan het rooster van de oven en laat ze in 5 minuten heet worden. Vul de taco's met het bonenmengsel en verdeel evt. de zure room en kaas erover. Serveer met de salsa. Lekker met een tomatensalade.

## **Week 2: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

200 ml halfvolle melk met 4 eetlepels volkoren cornflakes  
1 stuk fruit

### ***In de loop van de morgen:***

1 snee volkoren brood, dun besmeerd met dieethalvarine en sandwichspread

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met tomaat  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Kabeljauw met broccoli en kruidenolie

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere vruchtenyoghurt, zonder suiker toegevoegd

## ***Kabeljauw met broccoli en kruidenolie***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

circa 400 gram broccoliroosjes  
200 gram aardappelpartjes (bijvoorbeeld krieltjes)  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
200 gram kabeljauwfilet  
verse basilicum en verse bladpeterselie

*Bereidingswijze:*

Bak de krieltjes in circa 20 minuten met een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur gaar. Schep regelmatig om, maak op smaak met peper. Snipper de ui en snijd/pers de knoflook fijn. Fruit de ui en knoflook 2 minuutjes. Voeg broccoliroosjes en 4 eetlepels water toe en bak, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Bak de kabeljauwfilet in een beetje olijfolie aan beide kanten 2-3 minuten. Hak de basilicum en peterselie fijn. Maak in een kom een kruidenolie van extra vierge olijfolie en de gehakte kruiden. Meng de gebakken krieltjes en broccoli met de helft van deze olie. Serveer de kabeljauw met de krieltjes en broccoli, verdeel de overige kruidenolie over de kabeljauw.

## **Week 2: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee (geroosterd) volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine, belegd met rookvlees of ham  
2 volkoren beschuiten, dun besmeerd met halvarine en halva jam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met Philadelphia light en belegd met 50 gram tonijn op water eventueel met plakjes komkommer en sla  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Spaghetti met salade  
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Spaghetti***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

100 gram spaghetti  
2 uien  
250 gram champignons  
2 rode paprika's  
1 eetlepel bloem  
2 dl bouillon  
150 gram achterham  
2 eetlepels geraspte 30+ kaas

### ***Bereidingswijze:***

Kook de spaghetti volgens de bereiding op het pak. Bak de ui in 1 eetlepel vloeibare margarine, voeg de champignons en paprika toe. Als de groenten gaar zijn, strooi er dan 1 eetlepel bloem over en bak dit even mee (ca 1 min.) Voeg dan de bouillon toe en kook dit tot er een sausje ontstaat. Voeg de achterham en tot slot de geraspte kaas toe.

Serveer er een salade van fijngesneden andijvie, bleekselderij en paprika bij. Voeg hier een balsamicodressing bij:

½ eetlepel olijfolie, ½ theelepel grove mosterd, ½ theelepel balsamicoazijn, beetje knoflook, snufje zout en peper, zoetsof naar smaak.

## **Week 2: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met appelstroop  
1 snee krentenbrood met halvarine  
1 beker magere, suikervrije drinkyoghurt

### ***In de loop van de morgen:***

1 stuk fruit

### ***Lunch:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine en belegd met gerookte zalm  
schaaltje rauwkost met yoghurt dressing

### ***In de loop van de middag:***

1 snee knäckebröd, dun besmeerd met halvarine  
belegd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Zoetzure kip met boontjes  
1 schaalje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

3 toastjes met filet americain of sellerysalade  
1 glas ongezoete sinaasappelsap, 150 ml

## ***Zoetzure kip met boontjes***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

80 gram zilvervliesrijst  
1 eetlepel olie  
150 gram kipfilet, in reepjes  
1 zak paprika mix, in reepjes  
300 gram sperziebonen, schoongemaakt  
¼ flesje woksaus (zoetzuur, a 200 ml)

### ***Bereidingswijze:***

Kook de rijst, volgens aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een wok en roerbak de kip 3 min. Voeg de paprika toe en roerbak 5 min. mee. Voeg de woksaus toe en verwarm nog 1 min. Kook ondertussen de sperziebonen in 8 min. beetgaar. Verdeel de rijst over 2 borden, schep de kip en sperziebonen erbij.

## **Week 2: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine en 1x belegd met 30+ kaas  
1 gekookt ei  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
2x belegd filet americain, evt. met uitjes  
1 glas suikervrije magere yoghurt drank

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Maaltijdsalade met gemarineerde rosbeef

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel halvajam

## ***Maaltijdsalade met gemarineerde rosbeef***

*Benodigheden voor 2 personen:*

1 teentje knoflook  
4 eetlepels sojasaus  
1 theelepel sambal  
1 theelepel citroensap  
1 theelepel tomatenpuree  
120 gram rosbeef (vleeswaar)  
2 stengels bleekselderij  
150 gram peultjes  
150 gram eiernoedels  
1 eetlepel sesamzaad  
½ komkommer  
3 bosuitjes

*Bereidingswijze:*

Pers het teentje knoflook boven een kom uit. Maak een marinade door er de sojasaus, de sambal, citroensap en de tomatenpuree door te roeren. Snijd de rosbeef in reepjes. Schep de marinade erdoor en laat de rosbeef in de koelkast 1 uur in de marinade staan. Maak de bleekselderij en de peultjes schoon, snijd de selderij in boogjes en halveer de peultjes. Kook de groente in enkele minuten beetgaar en laat het afkoelen.

Kook de eiernoedels gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de noedels uitlekken en afkoelen. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin. Schil de komkommer en snijd hem in lange reepjes. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in lange reepjes. Meng de bleekselderij, peultjes, de komkommer en bosuitje met de noedels. Neem de rosbeef uit de marinade. Laat de marinade in een pannetje enigszins inkoken tot het wat dikker wordt. Schik de rosbeef over de salade. Schenk de marinade erover en strooi het sesamzaad erover.

### **Week 3: Maandag**

#### ***Ontbijt:***

2 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrib en 1x met gestampte muisjes  
1 beker halfvolle melk

#### ***In de loop van de morgen:***

1 stuk fruit

#### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat  
1 beker halfvolle melk

#### ***In de loop van de middag:***

1 volkoren cracker, dun besmeerd 20+ smeerkaas  
1 kop bouillon (bijv. opkikker)

#### ***Warme maaltijd:***

Stamppot met gemengde groenten

#### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 stuk fruit

### ***Stamppot met gemengde groenten***

*Benodigheden voor 2 personen:*

250 gram aardappelen  
400 gram spitskool  
2 prei  
2 dl groentebouillon  
100 gram tofu  
25 gram cashewnoten  
1 eetlepel olie  
1 handje rucola

#### ***Bereidingswijze:***

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Maak de groenten schoon. Snijd de kool in repen en de prei in ringen. Breng de aardappelen met de groenten in de bouillon aan de kook. Kook het geheel in ca 20 minuten gaar. Snijd de tofu in kleine blokjes en bestrooi met peper. Hak de cashewnoten grof. Bak de tofu in een pan aan alle kanten bruin.

Stamp de aardappelen met de groenten door elkaar en maak het evt. op smaak met wat peper. Meng de rucola door de stamppot. Schep de tofu er op en strooi de gehakte noten erover.



### **Week 3: Dinsdag**

#### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrib  
1 beschuit, dun besmeerd met halvajam  
1 beker karnemelk

#### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

#### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood en 1 volkoren cracker,  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat  
1x belegd met ham

#### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere yoghurt, evt. met een scheutje  
suikervrije limonadesiroop

#### ***Warme maaltijd:***

Wrap met kip en groenten

#### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
1 schaaltje cherrytomaatjes

### ***Wrap met kip en groenten***

#### ***Benodigheden voor 2 personen:***

100 gram kipfilet  
100 gram kidneybonen  
400 gram roerbakgroenten, naar keuze  
4 kleine wraptortilla's  
2 eetlepels Zwitserse strooikaas  
Salsasaus  
1 eetlepel (olijf)olie

#### ***Bereidingswijze:***

Verhit in een pan 1 eetlepel olie en bak de kip hierin. Voeg de roerbakgroenten toe en laat deze ca 2 min. meebakken. Laat de bonen uitlekken. Voeg deze toe aan de kip en groenten en bak het even mee. Zet de wraps 10 seconden in de magnetron. Smeer ze daarna in met een beetje salsasaus en verdeel de vulling erover. Rol de wraps op. Strooi de kaas eroverheen. Serveer de wraps met een salade van tomaten en uienringen, met een spreadressing.

Voor het maken van de spreadressing heb je nodig:

1 theelepel fritessaus light, 2 theelepels sandwichspread (naturel), klein scheutje azijn, snufje Italiaanse kruiden en peper.

## **Week 3: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x belegd met rauwkost  
1 beker karnemelk of magere, suikervrije drinkyoghurt

### ***In de loop van de middag:***

1 dun plakje ontbijtkoek

### ***Warme maaltijd:***

Pangasius met nieuwe aardappelen en paprika  
1 schaaltje magere yoghurt

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
1 schaaltje rauwkost, snoeptomaatjes, komkommer,  
wortel

## ***Pangasius met nieuwe aardappelen en paprika***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram aardappelen, nieuwe oogst  
1 pot geroosterde paprika (465 gram)  
2 grote uien  
2 takjes verse peterselie  
2 eetlepels olijfolie  
½ eetlepel azijn  
1 visbouillontablet  
200 gram pangasiusfilet



*Bereidingswijze:*

Aardappelen met schil schoonboenen en in laagje water met zout naar smaak in 15-20 min. gaarkoken. Afgieten. Vocht van paprika's afgieten en opvangen. Paprika's in lange repen snijden. Uien pellen, halveren en in zeer smalle reepjes snijden. Peterselie fijnsnijden. Paprikavocht mengen met olijfolie, azijn en peterselie. 3/4<sup>e</sup> van paprikadressing met paprika en uireepjes mengen. Naar smaak zout en peper toevoegen. In ruime pan 1/2 l water met bouillontablet aan de kook brengen. Roeren tot tablet is opgelost. Vuur laag zetten. Bevroren vis in hete bouillon leggen en in 4 min. gaar laten worden. Aardappelen en paprikasalade op 4 borden leggen. Vis met schuimspaan uit bouillon nemen en ernaast leggen. Rest paprikadressing over vis scheppen.

### **Week 3: Donderdag**

#### ***Ontbijt:***

1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1 plak donker roggebrood, dun besmeerd met halvarine  
en 1x belegd met 30+ kaas  
1 glas karnemelk

#### ***In de loop van de morgen:***

1 stuk fruit

#### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x besmeerd met halvajam  
rauwkost naar keuze  
1 glas karnemelk

#### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

#### ***Warme maaltijd:***

Aziatische koolsalade met geroerbakte bief en rijst

#### ***In de loop van de avond:***

1 schaalkje magere yoghurt met 1 banaan

### ***Aziatische koolsalade met geroerbakte bief en rijst***

*Benodigheden voor 2 personen:*

150 gram bieflappen (in reepjes)  
1 eetlepel olie  
80 gram zilvervliesrijst  
Stukje gemberwortel  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels limoensap  
Soja saus  
2 theelepels basterdsuiker  
1 eetlepel sesamolie  
1 rode peper  
1 eetlepel ongezouten pinda's  
1 kleine Chinese kool

*Bereidingswijze:*

Schil het stukje gember en rasp het fijn. Pers het teentje knoflook uit. Maak een dressing van de gember, knoflook, het limoensap, wat sojasaus, basterdsuiker en de sesamolie. Maak de peper schoon en verwijder de pitjes. Snijd de peper in schuine reepjes. Hak de pinda's grof. Maak de Chinese kool schoon en snijd hem in smalle repen. Meng de dressing door de kool en strooi er de reepjes peper en de pinda's over.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing. Verwarm in een wok 1 eetlepel olie en roerbak de biefreepjes.

## **Week 3: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee (geroosterd) volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine, 1x belegd met ham en 1x met appelstroop  
1 beker suikervrije magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel, dun besmeerd met halvajam

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met 20+ smeerkaas en 1x besmeerd met sandwichspread en plakjes tomaat  
1 glas suikervrije yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Zomerstampot met varkensfilet  
Komkommersalade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje suikervrije magere kwark met 1 stuk fruit

## ***Zomerstampot met varkensfilet***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

250 gram vastkokende aardappelen  
25 ml magere yoghurt  
1 ei  
2 varkensfilets, a 100 gram  
2 eetlepels (olijf) olie  
3 theelepels citroensap  
1 theelepel mosterd  
1 zak veldslamelange  
1 komkommer



*Bereidingswijze:*

Kook de aardappels in 20-25 minuten gaar. Roer de yoghurt en het ei door elkaar en breng op smaak met (versgemalen) peper. Verhit de grillpan. Bestrijk de varkensfilets dun met 1 eetlepel olie. Gril de filets in 8-10 minuten gaar, keer ze halverwege en bedruppel ze daarna met 1 theelepel citroensap. Klop een dressing van de rest van de olie en de rest van het citroensap en de mosterd. Breng op smaak met (versgemalen) peper. Giet de aardappels af, stamp ze fijn en roer het yoghurtmengsel en de sla erdoorheen. Serveer de stampot met de gegrilde varkensfilet en de dressing als jus. Lekker met een komkommersalade.

## **Week 3: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 krentenbol, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel besmeerd met halvajam

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met vruchtenhagel  
1 snee knäckebröd, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Fusilli met kipgehaktballetjes en rode pesto  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

2 groentespiesjes, met komkommer, wortel, tomaat  
1 glas sinaasappelsap, 150 ml

## ***Fusilli met kipgehaktballetjes en rode pesto***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 gele paprika  
125 gram cherrytomaatjes  
150 gram kipgehakt  
100 gram fusilli  
2 eetlepels rode pesto  
1 zakje veldslamelange  
extra vierge olijfolie  
balsamicoazijn  
peper

*Bereidingswijze:*

Snijd de paprika in smalle reepjes, halveer de cherrytomaatjes. Draai balletjes van het kipgehakt. Kook intussen de fusilli gaar en bewaar een beetje van het kookvocht.

Bak in een wok of hapjespan de kipgehaktballetjes in 5 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg de paprika en  $\frac{3}{4}$ <sup>e</sup> van de cherrytomaatjes toe, bak 4 minuten. Roer de pesto erdoor, voeg eveneens de fusilli toe met 2 eetlepels kookvocht. Breng op smaak met peper. Verhit nog 1 minuut.

Meng de veldslamelange met de overige cherrytomaten, 2 eetlepels olie en 1 eetlepel balsamicoazijn in een saladekom. Eventueel op smaak met peper en zout.

## **Week 3: Zondag**

### ***Ontbijt:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met vruchtenhagelslag  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine,  
belegd met 50 gram tonijn, aangemaakt met 1 eetlepel  
fritessaus light  
1 glas suikervrije magere yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Penne met zalm en spinazie

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli

### ***Penne met zalm en spinazie***

*Benodigheden voor 2 personen:*

800 gram verse spinazie  
100 gram penne rigate  
½ citroen, schoongeboend  
50 gram ricotta (kaas)  
125 gram zalmfilet, in blokjes  
1 zakje verse basilicum (15 gram), in dunne reepjes

### ***Bereidingswijze:***

Breng in een grote pan water aan de kook. Was de spinazie en roerbak deze kort. Doe de penne in het kokende water en kook ze in 10 minuten gaar. Giet de pasta af en voeg aan de spinazie toe. Rasp de schil van de citroen en pers 'm uit. Roer de ricotta met de citroenrasp, 1 eetlepel citroensap en de zalm door de pasta en verwarm het geheel voorzichtig roerend 2-3 minuten op middelhoog vuur tot de zalm net gaar is. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en roer de helft van het basilicum erdoor. Schep de penne met spinazie en zalm op vier borden en strooi de rest van het basilicum erover.



## **Week 4: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met rookvlees  
2 volkorenbeschuiten, dun besmeerd met halvarine  
1 portie halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met halvajam en 1x belegd met 30+ kaas  
schaaltje rauwkost met tuinkruidendressing  
1 kop bouillon (bijv. opkikker)

### ***In de loop van de middag:***

1 eierkoek

### ***Warme maaltijd:***

Kip tandoori met rijst  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de avond:***

1 stuk fruit

## ***Kip tandoori met rijst***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram kipfilet  
1 eetlepel (olijf)olie  
2 theelepels tandoorikruiden (komijnpoeder,  
cayennepeper, kurkuma en koriander)  
1 theelepel maïzena  
½ bekertje demi crème fraîche  
400 gram Chinese groenten  
2 tomaten  
2 eetlepel rozijnen.  
80 gram basmatirijst

### ***Bereidingswijze:***

Snijd de kipfilet in stukjes en vermeng hierdoor de tandoorikruiden. Verhit ½ eetlepel olie in een wok en bak de kipfilet rondom bruin. Neem de kipfilet uit de pan. Meng de crème fraîche met de maïzena met 3 eetlepels water en voeg het mengsel al roerend aan het bakvet toe tot een gladde saus ontstaat. Breng evt. op smaak met peper en zout.

Verhit de andere ½ eetlepel olie en voeg de groenten, rozijnen en gesneden tomaat toe en bak ze gaar, Kook de basmatirijst volgens aanwijzingen op de verpakking.

## **Week 4: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met appelstroop

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood en dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rookvlees en 1x belegd met 30+ kaas met plakjes tomaat  
1 glas suikervrije magere yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Gevulde paprika  
1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***In de loop van de avond:***

1 cracotte, besmeerd met 20+ smeerkaas  
1 kop bouillon

### ***Gevulde paprika***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

4 rode paprika's  
2 gele paprika's  
1 teen knoflook, fijngesneden  
½ eetlepel paprikapoeder  
3 eetlepels olijfolie  
1 ½ pak witte kaas (a 200 gram)  
1 bosuitje  
1 eetlepel gedroogde oregano  
80 gram zilvervliesrijst



### ***Bereidingswijze:***

Verwarm de oven voor op 225 °C. Rooster de paprika's op de bakplaat 15-20 minuten tot de schil gaat kleuren. Leg de paprika's in een kom en laat ze afgedekt 10 minuten staan. Bewaar het vocht dat vrijkomt. Halveer de paprika's (laat de steel zitten), verwijder de zaadlijsten en trek van 2 paprika's de schil eraf. Pureer de paprika's zonder schil in de blender of keukenmachine met de knoflook, het paprikapoeder, 2 el van het paprikavocht uit de kom en 2 el olijfolie tot een saus. Voeg zout en (versgemalen) zwarte peper naar smaak toe. Snijd de kaas in blokjes en meng ze met de bosui, de oregano en (versgemalen) zwarte peper. Vul de overgebleven halve paprika's met het kaasmengsel en zet ze in de ovenschaal. Schep de paprikasaus over de gevulde paprika's en druppel de rest van de olijfolie erover. Schuif de gevulde paprika's in de oven en laat ze in 15-20 minuten door en door heet worden. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking.



## **Week 4: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met 30+ kaas  
1 volkorenbeschuit, dun besmeerd met halvarine en  
halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrrib en 1x besmeerd met  
20+ smeerkaas met plakjes komkommer of paprika  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 cracotte besmeerd met Philadelphia light

### ***Warme maaltijd:***

Snelle stroganoff met aardappelpuree en  
komkommersalade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Snelle stroganoff met aardappelpuree***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram aardappelen  
1 scheut halfvolle melk  
200 gram mager varkensvlees, in reepjes  
2 eetlepels (olijf) olie  
1 rode paprika, in reepjes en 250 gram champignons  
2 theelepels paprikapoeder, pittig  
1 blikje tomatenpuree (70 gram)  
½ flesje (= 125 ml) kookroom light  
1 komkommer

*Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 minuten gaar.  
Stamp fijn met een pureestamper en voeg een scheut  
halfvolle melk toe om er een puree van te maken.

Verhit in een hapjespan de olie en bak de vleesreepjes  
rondom op hoog vuur in 5 minuten gaar. Schep het vlees  
uit de pan. Bak in het braadvet de paprika en de  
champignons 3 minuten. Schep het paprikapoeder en de  
tomatenpuree door de groenten en bak 1 minuut. Draai  
het vuur laag, schep het vlees terug in de pan en roer de  
room erdoor. Verwarm de stroganoff nog 2 minuten  
zachtjes (zonder te koken), breng op smaak met peper en  
serveer met de aardappelpuree.

Lekker met een komkommersalade, met dressing zonder  
olie.

## **Week 4: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 banaan

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

1x besmeerd met Philadelphia light en

1x belegd met tomaat

1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Lauwwarme aardappel maaltijdsalade

### ***In de loop van de avond:***

1 rijstwafel

1 schaaltje magere suikervrije vruchtenyoghurt

## ***Lauwwarme aardappelmaaltijd salade***

*Benodigheden voor 2 personen:*

60 gram magere spekreepjes

150 gram gerookte kipfilet

400 gram ratatouille groenten

½ bakje honing- mosterd dressing

200 gram voorgekookte mini krieltjes

5 sprietjes bieslook



### *Bereidingswijze:*

Spekreepjes in droge koekenpan knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Intussen in pan weinig water met zout aan de kook brengen. Hierin groentemix in ca. 3 minuten beetgaar koken. Afgieten en afspoelen met koud water. Kipfilet in dunne reepjes snijden. Groente, spekreepjes en kipfilet mengen met dressing. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: In pan met weinig water krieltjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. Intussen bieslook fijn knippen. Krieltjes afgieten en door salade scheppen. Garneren met bieslook.

Eigen recept voor honing-mosterd dressing:

Nodig: 1 eetlepel honing, 2 eetlepels citroensap, 1 eetlepel mosterd, 4 eetlepels olijfolie

Mix de honing (even in de magnetron om vloeibaar te maken) en de mosterd met de olijfolie en voeg als laatste het citroensap toe.

## **Week 4: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee (geroosterd) volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en 1x belegd met ham  
2 volkoren beschuiten, dun besmeerd met halvarine en halvajam of vruchtenhagelslag  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x belegd met sandwichspread  
schaaltje rauwkost met tuinkruidendressing  
1 beker suikervrije magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Gestoomde tong met rijst en peultjes  
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Gestoomde tong met rijst en peultjes***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

2 tongfilets (a 150 gram)  
1 eetlepel limoensap  
2 eetlepels sojasaus  
1 grote winterpeen  
2 zakjes bosuitjes (a 3 stuks)  
300 gram peultjes  
2 eetlepels verse peterselie, fijngesneden  
80 gram zilvervliesrijst



### ***Bereidingswijze:***

Spoel de tongfilets af onder koud water en dep ze droog met keukenpapier. Klop het limoensap los met de sojasaus en marineer de vis hierin. Schil de peen met een dunschiller, snijd hem in de lengte in plakken en snijd deze in dunne repen. Verwijder het donkergroene stuk van de bosuitjes en snijd de rest in de lengte met een scherp mes in repen. Leg de vis in een stoommandje of een vergiet boven een pan kokend water. Verdeel de repen groenten erover. Stoom de groenten en vis in 5-10 minuten gaar. Schep de groenten op 2 borden en leg hier voorzichtig de tongfilets op. Strooi er naar smaak peper en de peterselie over. Kook de zilvervliesrijst volgens aanwijzing op de verpakking. Maak de peultjes schoon en kook ze in ca 10 min. beetgaar.

## **Week 4: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine, 1x belegd met 30+ kaas  
1 gekookt ei  
1 glas ongezoet sinaasappelsap, 150 ml

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstwafel

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
2x belegd met filet amèricain, evt. met uitjes  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Lasagne met gemengde salade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli

## ***Lasagne met gemengde salade***

### ***Benodigheden voor 2 personen:***

150 gram rundergehakt  
2 uien en 1 teentje knoflook  
1 zak paprikamix  
4 tomaten  
2 eetlepels tomatenpuree  
Provençaalse kruiden  
5 lasagnebladen  
3 eetlepels geraspte 30+ kaas

### ***Bereidingswijze:***

Bak het gehakt rul. Fruit daarna de gesnipperde uien met het teentje knoflook en de paprika. Voeg de tomaten (in stukjes) toe als de overige groenten bijna gaar zijn. Voeg de tomatenpuree toe en bind de saus met maïzena. Maak de saus op smaak met peper en Provençaalse kruiden en evt. zout (of gebruik een kant en klare kruidenmix voor lasagne).

Schep een beetje saus in een ovenschaal, leg hierop twee bladen lasagne langs elkaar. Herhaal dit 2x. Eindig met een laagje saus. Strooi hierover de geraspte kaas. Zet de schaal, 35 min. in een voorverwarmde oven (180°C)  
Serveer een rauwkost van sla, paprika en komkommer. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel grove mosterd, 1 eetlepel balsamicoazijn, beetje knoflook en peper.

## **Week 4: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine, 1x belegd met ham en plakjes van 1 gekookt ei  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 eierkoek

### ***Lunch:***

2 sneetjes volkorenbrood (evt. als tosti)  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met ham  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Nasi goreng

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel halvajam

## ***Nasi goreng***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

80 gram zilvervliesrijst  
150 gram rundergehakt  
450 gram nasigroenten (of 2 uien, 1 prei, 200 gram witte kool, taugé)  
½ zakje kant en klare kruidenmix voor nasi  
2 eieren

*Bereidingswijze:*

Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing. Bak in een pan het rundergehakt rul, zonder olie. Voeg de groenten toe en laat dit 5 minuten meebakken. Voeg de kruidenmix, volgens gebruiksaanwijzing toe. En laat op hoog vuur, al roerend, meebakken.



Bak een omelet en serveer die op de nasi.  
Als bijgerecht: 2 eetlepels atjar tjampoer.

## **Week 5: Maandag**

### ***Ontbijt:***

2 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine

1x belegd met 30+ kaas

1 beker magere, suikervrije yoghurt drank

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

1x belegd met ham en 1x belegd met appelstroop

schaaltje cherrytomaatjes

1 beker magere, suikervrije yoghurt drank

### ***In de loop van de middag:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Geroerbakte varkensvleesreepjes met tapenade

Witlofsalade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Geroerbakte varkensvleesreepjes met tapenade***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram varkensvleesreepjes

1 eetlepel olie

1 eetlepel tapenade

½ dl droge witte wijn

200 gram aardappelen

400 gram witlof

1 appel

2 eetlepels magere slasaus

1 eetlepel magere yoghurt

citroensap

### ***Bereidingswijze:***

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min gaar.

Bestrooi het vlees met peper. Verwarm de olie in een wok of braadpan. Roerbak hierin het vlees in enkele minuten bruin en gaar. Verdeel het vlees over 2 voorverwarmde borden. Verwarm de tapenade kort in de achtergebleven olie. Voeg de wijn en 3 eetlepels water toe en warm dit even door. Geef de jus er apart bij.

Maak de witlof schoon en haal de blaadjes eraf. Snijd ze in reepjes van ca ½ cm. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Maak een dressing van de magere slasaus, yoghurt en citroensap, eventueel met wat peper.

## **Week 5: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrib  
2 volkoren crackers, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x met halvajam  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met sandwichspread en plakjes komkommer  
1x belegd met ham

### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere yoghurt, eventueel met een scheutje suikervrije limonadesiroop

### ***Warme maaltijd:***

Ketjapkip met pittige sinaasappel- koolsalade

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
1 volkoren beschuit, dun besmeerd met appelstroop

## ***Ketjapkip met pittige sinaasappel- koolsalade***

*Benodigheden voor 2 personen:*

½ pakje mix voor babi ketjap  
2 eetlepels olie  
200 gram kipfilet in reepjes  
80 gram zilvervliesrijst  
2 handsinaasappels  
1 witte kool (ca 300 gram)  
3 uien, fijngesnipperd  
2 eetlepels thaise zoete chilisaus

### *Bereidingswijze:*

Meng de marinademix uit het pakje mix voor babi ketjap met de olie in een schaal. Schep de kipfilet erdoor en marineer 10 min. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schil de sinaasappels en verdeel in partjes. Was en snijd ze kool. Meng de sinaasappels, de kool en 1 ui in een schaal en schep de zoete chilisaus erdoor. Verhit een wok en roerbak de kipfiletreepjes zonder extra olie in 4-5 min. gaar. Voeg de rest van de ui toe en bak 1 min. mee. Voeg de sausmix uit het pakje mix voor babi ketjap met 150 ml water toe en breng aan de kook. Laat nog 1 min. zachtjes doorkoken. Verdeel de rijst met de ketjapkip over 4 diepe borden en serveer met de pittige sinaasappel- koolsalade.



## **Week 5: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x belegd met rauwkost  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 Cracotte dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Tortellini met geroerbakte spinazie en ham  
1 schaaltje magere yoghurt

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
1 schaaltje cherrytomaatjes

## ***Tortellini met geroerbakte spinazie en ham***

*Benodigheden voor 2 personen:*

750 gram spinazie  
1 ui  
circa 15 cherrytomaatjes  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olie  
250 gram koelverse tortellini met ham  
100 gram gekookte ham  
100 gram mozzarella of feta light

### ***Bereidingswijze:***

Was de spinazie en laat de groente goed uitlekken. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein. Fruit de ui en de knoflook zacht in de hete olie. Voeg de spinazie er in gedeelten bij en roerbak de groente in een paar minuten gaar. Snijd de cherrytomaatjes in vieren en voeg aan de spinazie toe. Kook de tortellini gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de ham in reepjes en de mozzarella in blokjes. Meng de ham en de mozzarella door de groente en warm dit even goed door. Serveer dit bij de tortellini.





## **Week 5: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 volkoren beschuit, dun besmeerd met magere  
smeerpaté  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

2 rijstwafels, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x belegd met rauwkost  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Maaltijdsalade met tonijn  
2 snee volkorenbrood

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 banaan

## ***Maaltijdsalade met tonijn***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

tonijn uit blik, naturel (op waterbasis), 1 blikje  
1 krop ijsbergsla  
10 augurken (zoet zuur)  
20 zilveruitjes (zoet zuur)  
3 tomaten  
2 eieren

### ***Voor de dressing:***

4 eetlepels fritessaus light  
1 eetlepel curry  
1 theelepel dijon mosterd  
2 eetlepels azijn  
1 eetlepel ketjap manis  
peper  
3 theelepels koriander

### ***Bereidingswijze:***

Was de ijsbergsla goed en laat goed uitlekken. Was de tomaten en snijd in kleine partjes. Kook de eieren in ca 10 min. hard. Laat de tonijn uitlekken. Meng de fritessaus light, curry, mosterd, azijn en ketjap in een kom en klop met een garde tot er een egaal mengsel ontstaat. Voeg de zoetstof, peper, zout en koriander toe. Meng daarna alle ingrediënten (sla, tonijn, tomaten, augurken, uitjes, eieren) in de kom.

## **Week 5: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 snee roggebrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met magere smeerpaté en  
1x belegd met 30+ kaas  
1 beker suikervrije magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel besmeerd met 20+ smeerkaas  
1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrib  
1x besmeerd met sandwichspread

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Andijviestamppot op z'n Italiaans  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

1 groente glaasje met paprikareepjes

## ***Andijviestamppot op z'n Italiaans***

*Benodigheden voor 2 personen:*

250 gram aardappelen, kruimig  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
2 runderbraadworsten  
½ rode paprika, in reepjes  
1 groene paprika, in reepjes  
50 ml halfvolle melk  
2 eetlepels groene pesto  
600 gram andijvie, gesneden  
1 vleestomaat, in blokjes

### ***Bereidingswijze:***

Schil de aardappelen en kook ze in circa 20 min. gaar. Giet ze af en bewaar het kookvocht. Verwarm ondertussen het vloeibare bak- en braadvet in een pan en bak de runderbraadworsten in 15 min. gaar. Voeg na 5 min. de paprikareepjes toe en bak ze mee. Verwarm de melk, voeg deze samen met de pesto toe aan de aardappelen en stamp met de pureestamper tot een grove puree. Schep de andijvie en de blokjes tomaat erdoor. Voeg, als de puree te droog is, een beetje van het achtergehouden kookvocht toe. Schep de worsten en de paprikareepjes bij de stamppot en serveer direct.



## **Week 5: Zaterdag**

### **Ontbijt:**

1 krentenbol, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 beker karnemelk

### **In de loop van de morgen:**

1 snee knäckebröd, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### **Lunch:**

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met magere cervelaatworst  
1 beker karnemelk

### **In de loop van de middag:**

1 portie fruit

### **Warme maaltijd:**

Snelle pizza  
Gemengde salade

### **In de loop van de avond:**

1 schaaltje magere naturel kwark met 1 stuk fruit

### **Snelle pizza**

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 courgette  
250 gram cherrytomaatjes, gehalveerd  
1 eetlepel olijfolie  
½ pak pizza deeg  
½ potje tomatensaus  
50 gram achterham, gerookt, in reepjes  
½ zakje minibolletjes mozzarella, gehalveerd  
salade van ijsbergsla, komkommer, cherrytomaatjes met een dressing zonder olie\*



### *Bereidingswijze:*

Verwarm de oven voor op 220 °C. Halveer de courgette in de lengte en snijd de helften in plakjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de courgette beetgaar. Laat uitlekken op keukenpapier. Rol het pizzadeeg uit op de bakplaat volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrijk het deeg met de tomatensaus uit het pak pizzadeeg. Beleg de pizza met de hamreepjes. Verdeel de courgette, de tomaten (met het snijvlak naar boven) en de mozzarella erover. Bestrooi met de oregano en peper en zout naar smaak. Bak de pizza in het midden van de oven in 20 min. goudbruin en gaar.

\*voorbeelden van dressings staan achter de dagmenu's

## **Week 5: Zondag**

### ***Ontbijt:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met appelstroop  
1 gekookt ei  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met 50 gram tonijn, aangemaakt met 1 eetlepel  
fritessaus light  
1 beker suikervrije magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Gegrilde varkenshaasspiesjes met gebakken krieltjes en courgette

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere vruchtenyoghurt

## ***Gegrilde varkenshaasspiesjes met gebakken krieltjes en courgette***

*Benodigheden voor 2 personen:*

250 gram varkenshaas  
4 plakjes ontbijtspek  
2 eetlepels vloeibaar bak- en  
braadvet  
200 gram krieltjes  
2 courgettes  
2 rode paprika's  
2 eetlepels balsamico dressing



*Bereidingswijze:*

Barbecue aansteken en op temperatuur laten komen of grillpan voorverwarmen. Satéstokjes half uur in koud water weken. Varkenshaas in stukken van ca. 2 cm dik snijden. Varkenshaas met ontbijtspek omwikkelen en aan elk satéstokje 2 stuks rijgen. In grote koekenpan margarine verhitten en krieltjes in ca. 12 min. gaar en bruin bakken. Courgettes schoonmaken en in plakken van 1 cm dik snijden. Paprika schoonmaken en beide in 8 parten snijden. Courgettes en paprika op barbecue of in grillpan in 4 min. beetgaar grillen. Groente in schaal doen en met dressing mengen. Varkenshaasjes in 5 min. aan beide kanten gaargrillen. Varkenshaas met gebakken aardappeltjes en courgettesalade serveren.

## **Week 6: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met kipfilet  
1 volkorenbeschuit, dun besmeerd met halvarine en  
gestampde muisjes  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met sandwichspread en komkommer  
1 kop bouillon (bijv. opkikker)

### ***In de loop van de middag:***

1 snee roggebrood, dun besmeerd met halvarine en  
belegd met 30+ kaas

### ***Warme maaltijd:***

Indische koolvisfilet met spitskool en tomaat  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Indische koolvisfilet met spitskool en tomaat***

*Benodigheden voor 2 personen:*

2 koolvisfilets a 150 gram  
500 gram spitskool  
2 tomaten  
1 ui en 1 teentje knoflook  
1 eetlepel azijn  
2 eetlepels ketjap manis  
½ theelepel sambal oeloek  
1 eetlepel fijngehakte bladselderij  
1 eetlepel (sla) olie  
80 gram zilvervliesrijst

*Bereidingswijze:*

Snijd de vis in stukken van ong. 4 cm. Was ze onder de koude kraan en dep ze droog. Snijd de spitskool in smalle repen. Leg de tomaten 12 tellen in kokend water, spoel ze af onder de koude kraan en ontvel ze. Halveer de tomaten en snijd in blokjes. Pel en snipper de ui en het teentje knoflook. Meng de azijn met de ketjap, de sambal en de selderij. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens aanwijzingen op de verpakking.

Verhit een halve eetlepel olie in een pan en roerbak hierin de vis ca 3 minuten op hoog vuur. Neem de vis uit de pan. Verhit de rest van de olie en roerbak in 2 minuten de tomaat en spitskool. Voeg daarna de vis en ketjapmengsel toe.

## **Week 6: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli en 1 kiwi

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met appelstroop

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

1x belegd met kipfilet

1x belegd met 30+ kaas (evt. als tosti)

1 beker suikervrije magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Zomerpasta met kip en tomaat

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Zomerpasta met kip en tomaat***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

100 gram volkoren spaghetti

1 eetlepel olijfolie

150 gram kipfilet, in blokjes

1 ui

2 puntpaprika's, in blokjes

5 tomaten, in parten

1 komkommer

1 ½ eetlepel citroensap



### ***Bereidingswijze:***

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip in ca. 3 min. goudbruin. Voeg de ui en paprika toe en bak 5 min. mee. Doe de tomaat erbij en bak in ca. 6 min. zacht. Breng op smaak met het citroensap en peper en zout. Giet de spaghetti af en meng met het kip-tomatenmengsel. Verdeel de spaghetti over 4 diepe borden. Lekker met iets geraspte Parmezaanse kaas. Was de komkommer en snijd in plakjes, maak hierbij een dressing zonder olie.

## **Week 6: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x met gestampde muisjes  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet  
1x besmeerd met sandwichspread  
1 beker suikervrije magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 kop bouillon  
1 cracotte besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Moussaka met citroenyoghurt  
Gemengde salade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Moussaka met citroenyoghurt***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

2 aubergines, in plakken van 1 cm  
200 gram lams- of rundergehakt  
1 grote ui, fijngesnipperd en 1 teen knoflook, fijngehakt  
2 eetlepels verse munt, fijngehakt  
200 gram aardappelen, vastkokend, in dunne plakjes  
1 eetlepel olijfolie  
200 ml magere griekse yoghurt  
1 eetlepel citroensap  
1 ei  
Salade van ijsbergsla, komkommer, cherytomaatjes met een dressing zonder olie\*

*Bereidingswijze:*

Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat ze 15 min. liggen. Bak intussen in een hapjespan het gehakt zonder extra vet rul. Schep de ui en knoflook erdoor en bak alles zachtjes tot het licht gaat kleuren. Schep de munt erdoor en breng op smaak met zout en peper. Kook de aardappelplakjes in ruim water met zout in 4 min. beetgaar. Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af. Dep de plakken aubergine droog met keukenpapier en bestrijk ze met iets olijfolie. Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie en rooster de aubergineplakken in ca. 5 min. gaar en aan beide kanten lichtbruin. Spreid de helft van de aardappelplakjes uit in de ovenschaal. Schep de helft van het gehakt erop. Leg de helft van de aubergineplakken op het gehakt. Herhaal deze volgorde nog een keer. Klop in een kom de yoghurt los met het ei, het citroensap en naar smaak zout en peper. Schenk het yoghurtmengsel over de moussaka. Verwarm de oven voor op 175°C. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de moussaka in ca. 40 min. gaar worden en goudbruin kleuren.

## **Week 6: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels volkoren cornflakes en 1 banaan

### ***In de loop van de morgen:***

1 plakje roggebrood, dun besmeerd met halvarine en 1x belegd met 30+ kaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met Philadelphia light en  
1x belegd met tomaat  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

2 schijven meloen

### ***Warme maaltijd:***

Zomerstampot met veldsla en snijbonen met een ribkarbonade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere suikervrije vruchtenyoghurt

## ***Zomerstampot met veldsla en snijbonen***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

250 gram aardappelen, iets kruimig  
500 gram snijbonen  
2 ribkarbonades (a 100 gram)  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
1 scheut halfvolle melk  
1 zak veldsla (75 gram)

### *Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in water met zout in ca. 20 min. gaar. Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de snijbonen en snijd de snijbonen in dunne reepjes van ca. 1/2 cm. Kook ze in ca. 4 min. beetgaar. Bestrooi ondertussen de ribkarbonades met peper en zout. Verhit de vloeibare boter in een koekenpan en bak de karbonades in ca. 5 min. gaar. Keer halverwege. Giet de aardappelen af en vang ca. 50 ml kookvocht op. Stamp de aardappelen met het kookvocht en een scheutje halfvolle melk tot een gladde puree. Schep de snijbonen en de veldsla erdoor. Serveer met de ribkarbonades.





## **Week 6: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee (geroosterd) volkorenbrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x met halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en komkommer  
1 beker suikervrije magere yoghurt

### ***In de loop van de middag:***

1 Cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Canneloni met paprika en magor kaas  
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Canneloni met paprika en magor kaas***

*Benodigheden voor 2 personen:*

2 vellen verse lasagne  
100 gram magor kaas  
15 gram verse basilicum  
50 ml geslagen slankroom  
4 geroosterde paprika's, kleine of halve  
½ pot tomatensaus, napolitana  
1 komkommer



### ***Bereidingswijze:***

Halveer de lasagnevellen en kook ze 3 min. in ruim water met zout. Laat ze over de rand van het vergiet uitlekken. Hak het basilicum fijn. Roer de magor los met de room en schep het fijngehakte basilicum erdoor. Snijd de paprika's zo open dat ze uitgespreid kunnen worden. Spreid de lasagnevellen uit op het werkvlak, leg er een stuk paprika op en bestrijk de paprika met de losgeroerde magor. Rol de lasagnevellen op en leg de rolletjes naast elkaar in de ovenschaal. Roer de pastasaus los met 150 ml water en schenk dit over de rolletjes. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bewaar hem tot gebruik in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175 °C en laat de cannelloni afgedekt in ca. 20 min. warm worden. Was de komkommer en snijd in plakjes, maak hierbij een dressing zonder olie.

## **Week 6: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1x gekookt ei  
1 glas sinaasappelsap

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet en mango

### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere vruchtenyoghurt

### ***Warme maaltijd:***

Boeren aardappelschotel

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli

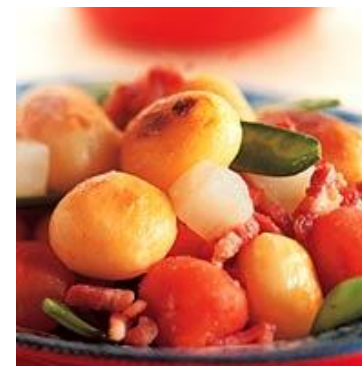
## ***Boeren aardappelschotel***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 koolrabi  
300 gram miniworteltjes  
200 gram peultjes  
125 gram magere spekreepjes  
2 eetlepels vloeibaar bak- en  
braadvet  
200 gram mini krieltjes

### ***Bereidingswijze:***

Pan met ruim water aan kook  
brengen. Koolrabi in plakken  
snijden. De plakken schillen  
en in stukjes snijden. Koolrabi  
en worteltjes in ca. 4 minuten beetgaar koken en  
afgieten. Peultjes schoonmaken en wassen. In wok  
spekblokjes met koolrabi, worteltjes en peultjes ca. 6  
minuten roerbakken. In koekenpan het vloeibare bak- en  
braadvet verhitten. Krieltjes al omscheppend in ca. 10  
minuten bakken. Krieltjes mengen met groentemengsel.  
Op smaak brengen met peper en direct serveren.



## **Week 6: Zondag**

### **Ontbijt:**

- 1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine
- 1x belegd met ham
- 1 snee mueslibrood, dun besmeerd met halvarine
- 1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

- 1 rijstwafel

### **Lunch:**

- 2 snee volkorenbrood (evt. als tosti), dun besmeerd met halvarine, 1x belegd met 30+ kaas en 1x met ham
- 1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

- 1 portie fruit

### **Warme maaltijd:**

Vispotje met frites

### ***In de loop van de avond:***

- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Vispotje met frites***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 1 ui, gesnipperd
- 200 g minifrites (diepvries)
- 200 g koolvisfilet (diepvries), ontdooid
- 1 eetlepel tarwebloem
- 125 ml halfvolle melk
- 1 eetlepel demi crème fraîche
- 2 eetlepels Franse mosterd
- 1 theelepel gedroogde dille
- 500 gram sperziebonen



### ***Bereidingswijze:***

Verwarm de oven voor op 250 °C. Verhit de boter in een pan met een dikke bodem en fruit hierin de ui 1-2 minuten. Bereid de minifrites volgens aanwijzingen op de verpakking. Voeg de vis toe aan de ui en bak even mee (tot de vis uit elkaar begint te vallen). Strooi de bloem over de vis en schenk al roerend scheut voor scheut de melk erbij (de volgende scheut melk pas toevoegen nadat de vorige door de bloem is opgenomen). Breng het vispotje op smaak met de crème fraîche, mosterd, dille, zout en peper. Vispotje in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en door en door heet laten worden. Was de sperziebonen en snijd de uiteinden eraf. Kook de sperziebonen in ca 12 minuten beetgaar. Serveer het vispotje met de frites en de boontjes.

## **Week 7: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rookvlees en 1x met vruchtenhagel  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 volkoren cracker, dun besmeerd 20+ smeerkaas  
1 kop bouillon (bijv. opkikker)

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Chinese wokschotel met peultjes

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Chinese wokschotel met peultjes***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

100 gram chinese eiermie  
1 teen knoflook, gesnipperd  
250 gram peultjes, schoongemaakt  
300 gram worteltjes, in schuine plakjes  
1 gele paprika, in reepjes  
1 ei  
125 gram taugé  
150 gram surimi (vis), in stukjes  
2 eetlepels oestersaus  
1 eetlepel vissaus

### ***Bereidingswijze:***

Mie in 6 min. beetgaar koken. In wok 1 eetlepel olie met knoflook verhitten. Peultjes, worteltjes en paprika erbij scheppen en 3 min. roerbakken. Ei loskloppen met peper. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en van eieren omelet bakken. Taugé, surimi, oestersaus, vissaus en mie door groenten scheppen en goed doorwarmen. Op smaak brengen met peper. Omelet in reepjes snijden en door mie roeren.

## **Week 7: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x dun besmeerd met 20+ smeerkaas  
1x dun besmeerd met halva jam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en belegd met komkommer  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Lauwwarme aardappel maaltijdsalade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt, evt. met een scheutje  
suikervrije limonadesiroop

## ***Lauwwarme aardappelmaaltijd salade***

*Benodigheden voor 2 personen:*

60 gram magere spekreepjes  
150 gram gerookte kipfilet  
400 gram ratatouille groenten  
½ bakje honing- mosterd dressing  
200 gram voorgekookte mini krieltjes  
5 sprietjes bieslook



*Bereidingswijze:*

Vorbereiden: Spekreepjes in droge koekenpan knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Intussen in pan weinig water met zout aan de kook brengen. Hierin groentemix in ca. 3 minuten beetgaar koken. Afgieten en afspoelen met koud water. Kipfilet in dunne reepjes snijden. Groente, spekreepjes en kipfilet mengen met dressing. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: In pan met weinig water krieltjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. Intussen bieslook fijn knippen. Krieltjes afgieten en door salade scheppen. Garneren met bieslook.

Recept voor honing-mosterd dressing:

1 eetlepel honing, 2 eetlepels citroensap, 1 eetlepel mosterd, 4 eetlepels olijfolie

Mix de honing (even in de magnetron om vloeibaar te maken) en de mosterd met de olijfolie en voeg als laatste het citroensap toe. Als het niet goed mengt, voeg dan nog een paar druppels citroensap extra toe.

## **Week 7: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x belegd met rauwkost  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 dun plakje ontbijtkoek

### ***Warme maaltijd:***

Pasta stroganoffsaus  
1 schaaltje magere yoghurt

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
1 schaaltje rauwkost, snoeptomaatjes, komkommer,  
wortel

## ***Pasta stroganoffsaus***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

100 gram penne pasta  
1 ui en 1 teentje knoflook  
150 gram rundergehakt  
½ theelepel paprikapoeder  
1 rode paprika  
2 tomaten  
250 gram champignons  
50 ml kookroom, light  
2 steeltjes bieslook  
3 augurken

### ***Bereidingswijze:***

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Roer af en toe door. Bak het gehakt rul in een pan, zonder olie of boter. Pel en snipper de ui, pel de knoflook en hak grof. Voeg de ui en knoflook aan het gehakt toe. Voeg de paprikapoeder toe en roer goed door. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijst en snijd in kleine blokjes. Halveer de tomaten, verwijder de aanzet en snijd in kleine blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in 4-en. Voeg ze toe aan de pan. Bak op hoog vuur, zodat het vocht uit de champignons goed kan verdampen. Voeg daarna de paprika en tomaat toe. Zet het vuur lager en laat de saus ca 15 min. zachtjes koken. Roer de kookroom light erdoor, laat de saus niet meer koken. Breng desgewenst op smaak met peper. Snijd de augurk in reepjes, hak de bieslook fijn. Voeg de augurk en bieslook toe als garnering.

## **Week 7: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1 volkoren beschuit, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 glas halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x besmeerd met halvajam  
schaaltje rauwkost met yoghurt dressing

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Tjap tjoy met kip

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 2 mandarijntjes

## ***Tjap Tjoy met kip***

### ***Benodigheden voor 2 personen:***

100 g zilvervliesrijst en 150 g kipfilet  
1 ui en 1 teentje knoflook  
200 g paksoi en 100 g (gebroken) sperzieboontjes  
100 g taugé en 100 g oesterzwammen  
1 eetlepel olie en 50 ml water  
2 eetlepels oestersaus en 1 eetlepel sojasaus  
1-2 eetlepels allesbinder

### ***Bereidingswijze:***

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Snij de ui en de oesterzwammen in reepjes. Snij de paksoi in stukken. Spoel de paksoi samen met taugé en laat dit uitlekken. Roer voor de saus de oestersaus, de sojasaus en het water door elkaar.

Verhit de olie in een wok of grote braadpan en bak de kip in ongeveer 3min bruin. Doe de ui en de paksoi erbij en bak al omscheppend nog enkele minuten. Pel de knoflook en pers erboven uit. Voeg de oesterzwammen en de boontjes toe en schep deze erdoor. Schenk het oestersausmengsel in de pan. Schep de taugé erdoor. Bind het vocht met de allesbinder en serveer het gerecht met de rijst.

## **Week 7: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee (geroosterd) volkorenbrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met honing en 1x belegd met ham

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel, dun besmeerd met halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met 20+ smeerkaas  
1x besmeerd met sandwichspread  
voeg eventueel plakjes tomaat toe op brood  
1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Aardappelen met koolrabi en gehaktbal

### ***In de loop van de avond:***

1 handje Japanse Mix  
1 glas sinaasappelsap, 150 ml

## ***Aardappelen met koolrabi en gehaktbal***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram rundergehakt  
200 gram aardappelen  
500 gram koolrabi  
1 juslepel magere jus

*Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in ca 20 min. gaar. Schil de koolrabi en snijd in reepjes. Kook de koolrabi in circa 15 min. gaar. Draai 2 gehaktballen van het rundergehakt en bak deze in 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet. Maak hiervan nadien, evt. met wat juspoeder een jus.





## **Week 7: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 krentenbol, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 beker karnmelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel, dun besmeerd met halvajam

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x belegd met vruchtenhagelslag  
1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Kipsaté met stokbrood  
Salade van witlof, appel en mandarijn  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

10 zoute pepsils

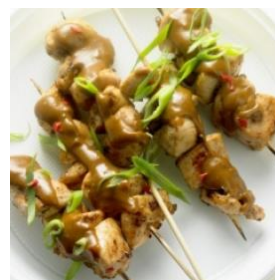
### ***Kipsaté met stokbrood***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

6 stokjes kipsaté  
2 sauslepels satésaus  
8 sneetjes bruin stokbrood

*Bereidingswijze:*

Salade van 2 stronkjes witlof, ½ appel en 1 mandarijn.  
Maak een dressing van magere yoghurt, kerriepoeder, peper, zout en citroensap.



## **Week 7: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met halvarine en 1x belegd met 30+ kaas  
1 gekookt ei  
1 glas ongezoet sinaasappelsap, 150 ml

### ***In de loop van de morgen:***

1 eierkoek

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
2x belegd met filet amèricain, evt. met uitjes  
schaaltje rauwkost  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Vegetarische paëlla met een eitje

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli

## ***Vegetarische paëlla met een eitje***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 ei  
1 knoflookteen  
1 rode paprika  
240 gram snijbonen  
kurkuma  
80 gram basmatirijst  
2 eieren  
375 ml groentenbouillon  
(olijf)olie

### ***Bereidingswijze:***

Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd/pers de knoflook fijn. Snijd de paprika in blokjes en snijbonen in schuine stukjes van circa 2 centimeter.

Fruit de ui, knoflook en kurkuma 2 minuten op laag vuur. Voeg de rijst toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon en snijbonen toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 15 minuten op laag vuur gaar. Voeg na 5 minuten de paprika toe en breng op smaak met peper. Voeg evt. extra water toe wanneer de rijst te droog wordt.

Breng intussen de eieren aan de kook in een pan met deksel, kook ze in circa 8 minuten hard. Pel ze en snijd doormidden. Verdeel de rijst over de borden, leg op elk bord een ei ter garnering.

## **Week 8: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rookvlees en 1x een portie halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met hummus en 1x belegd met 30+ kaas  
1 kop bouillon (bijv. opkikker)

### ***In de loop van de middag:***

1 eierkoek

### ***Warme maaltijd:***

Kip tandoori met rijst  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Kip tandoori met rijst***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram kipfilet  
1 eetlepel (olijf)olie  
2 theelepels tandoorikruiden (komijnpoeder, cayennepeper, kurkuma en koriander)  
1 theelepel maïzena  
½ bekertje demi crème fraîche  
400 gram Chinese groenten  
2 tomaten  
2 eetlepels rozijnen.  
80 gram basmati rijst

*Bereidingswijze:*

Snijd de kipfilet in stukjes en vermeng hierdoor de tandoorikruiden. Verhit ½ eetlepel olie in een wok en bak de kipfilet rondom bruin. Neem de kipfilet uit de pan. Meng de crème fraîche met de maïzena met 3 eetlepels water en voeg het mengsel al roerend aan het bakvet toe tot een gladde saus ontstaat. Breng evt. op smaak met peper en zout.

Verhit de andere ½ eetlepel olie en voeg de groenten, rozijnen en gesneden tomaat toe en bak ze gaar, Kook de basmatirijst volgens aanwijzingen op de verpakking.

## **Week 8: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met appelstroop

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

1x belegd met rookvlees

1x belegd met hummus met plakjes komkommer

1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Maaltijdsalade met gerookte kip

2 snee volkorenbrood

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Maaltijdsalade met gerookte kip***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram gerookte kip

1/2e krop sla en klein zakje rucola

1 avocado

1/2<sup>e</sup> mango

125 gram cherrytomaatjes (in halfjes gesneden)

2 eieren

Voor de dressing:

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels olijfolie

1/2<sup>e</sup> eetlepel mosterd

peper

Bereidingswijze:

Was de sla goed en laat goed uitlekken. Snijd de mango en gerookte kip in reepjes. Snijd de avocado in blokjes en de cherrytomaatjes in halve partjes. Meng de ingrediënten voor de dressing tot egaal mengsel ontstaat. Voeg naar smaak peper toe.

Meng daarna alle ingrediënten (sla, tonijn, tomaten, augurken, uitjes, eieren) in de kom.

## **Week 8: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
belegd met 30+ kaas  
1 volkorenbeschuit, dun besmeerd met halvarine en  
halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrub en  
1x besmeerd met 20+ smeerkaas  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 Cracotte besmeerd met Philadelphia light

### ***Warme maaltijd:***

Duitse biefstuk met aardappelen

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Duitse biefstuk met aardappelen***

*Benodigheden voor 2 personen:*

2 biefartaartjes  
2 uien  
400 gram snijbonen  
200 gram aardappelen  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet

### *Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in ca 20 min. gaar. Maak de snijbonen schoon en kook ze in ca. 10 min. beetgaar. Bak de biefartaartjes in het vloeibare bak- en braadvet. Snijd de uien in ringen en bak deze mee. Serveer over het tartaartje.  
1 juslepel magere jus voor bij de aardappelen.

## **Week 8: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 banaan

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met Philadelphia light en plakjes tomaat  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit  
1 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met halvarine en  
magere smeerpaté

### ***Warme maaltijd:***

Penne met kipfilet en groene pesto

### ***In de loop van de avond:***

1 rijstwafel  
1 schaaltje magere suikervrije vruchtenyoghurt

## ***Penne met kipfilet en groene pesto***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram kipfilet  
100 gram (volkoren) penne  
2 uien  
450 gram champignons  
1 flesje kookroom light (à 250 ml)  
4 eetlepels groene pesto  
1 eetlepel (olijf) olie

Sla van komkommer en tomaat met een yoghurtdressing (gemaakt van 1 eetlepel magere yoghurt, ½ eetlepel olijfolie, ½ eetlepel azijn, snufje peper, ½ fijngesneden augurk).

### ***Bereidingswijze:***

Verhit in een wok de (olijf) olie. Bak de kipfilet, in stukjes bruin. Snijd de ui en fruit deze met de kipfilet mee. Borstel de champignons en snijd ze in vieren. Voeg deze aan de wok toe.

Kook ondertussen de penne, volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg aan de kip en groenten de kookroom light en pesto toe. Verwarm goed door, zonder aan de kook te laten komen.

## **Week 8: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee (geroosterd) volkorenbrood en 1 volkoren beschuit, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x dun besmeerd met halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x belegd met sandwichspread  
schaaltje worteltjes of paprikareepjes  
1 beker suikervrije magere yoghurt drank

### ***In de loop van de middag:***

1 cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Scholfilet met aardappelpuree en worteltjes  
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Scholfilet met aardappelpuree en worteltjes***

*Benodigheden voor 2 personen:*

300 gram scholfilet  
kruidenbouillon  
2 dl vissaus uit pakje  
400 gram worteltjes  
200 gram aardappelen  
1 dl halfvolle melk  
nootmuskaat



### ***Bereidingswijze:***

Pocheer de scholfilet in de kruidenbouillon op een laag tot matig hoog vuur, in ca 5 min. gaar. Schil de aardappelen en kook ze in ca 20 min. gaar. Verwarm de halfvolle melk en voeg deze aan de aardappelen toe om een gladde puree te smaken. Maak op smaak met nootmuskaat.

Schil de worteltjes en kook in 15-20 min. gaar.

Verwarm de vissaus en serveer de scholfilet hiermee.

## **Week 8: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 krentenbol, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel besmeerd met halvajam

### ***Lunch:***

2 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en rauwkost  
1 snee knäckebröd, dun besmeerd met Philadelphia light  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Aziatische koolsalade met geroerbakte bief en rijst  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

2 handjes Japanse mix  
1 glas sinaasappelsap, 150 ml

## ***Aziatische koolsalade met geroerbakte bief en rijst***

*Benodigheden voor 2 personen:*

150 gram bieflappen (in reepjes)  
1 eetlepel olie  
80 gram zilvervliesrijst  
Stukje gemberwortel  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels limoensap  
Soja saus  
2 theelepels basterdsuiker  
1 eetlepel sesamolie  
1 rode peper  
1 eetlepel ongezouten pinda's  
1 kleine chinese kool

*Bereidingswijze:*

Schil het stukje gember en rasp het fijn. Pers het teentje knoflook uit. Maak een dressing van de gember, knoflook, het limoensap, wat sojasaus, basterdsuiker en de sesamolie. Maak de peper schoon en verwijder de pitjes. Snijd de peper in schuine reepjes. Hak de pinda's grof. Maak de chinese kool schoon en snijd hem in smalle repen. Meng de dressing door de kool en strooi er de reepjes peper en de pinda's over.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing. Verwarm in een wok 1 eetlepel olie en roerbak de biefreepjes.



## **Week 8: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1 gekookt ei in plakjes  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 dun plakje ontbijtkoek

### ***Lunch:***

2 sneetjes volkorenbrood (evt. als tosti)  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met ham  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Snelle pizza met salade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel halvajam

### ***Snelle pizza***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 courgette  
250 gram cherrytomaatjes, gehalveerd  
1 eetlepel olijfolie  
½ pak pizza deeg  
½ potje tomatensaus  
50 gram achterham, gerookt, in reepjes  
½ zakje minibolletjes mozzarella, gehalveerd  
Salade van ijsbergsla, komkommer, cherrytomaatjes met een dressing zonder olie\*

### *Bereidingswijze:*

Verwarm de oven voor op 220 °C. Halveer de courgette in de lengte en snijd de helften in plakjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de courgette beetgaar. Laat uitlekken op keukenpapier. Rol het pizzadeeg uit op de bakplaat volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrijk het deeg met de tomatensaus uit het pak pizzadeeg. Beleg de pizza met de hamreepjes. Verdeel de courgette, de tomaten (met het snijvlak naar boven) en de mozzarella erover. Bestrooi met de oregano en peper en zout naar smaak. Bak de pizza in het midden van de oven in 20 min. goudbruin en gaar.

\*voorbeelden van dressings staan achter de dagmenu's

## **Week 9: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood en 1 plakje licht roggebrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met magere cervelaat en 1x met 30+ kaas  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met hummus en plakjes tomaat en  
komkommer  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met halvajam

### ***Warme maaltijd:***

Woknoedels met kip, groenten en gember

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Woknoedels met kip, groenten en gember***

*Benodigheden voor 2 personen:*

100 gram woknoedels  
200 gram kipfilet  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 teen knoflook  
1 cm verse gember (geschild)  
1 zakje bosui  
2 rode uien  
3 paprika's (bijv. paprika mix)  
½ blik mini maïskolfjes (uitgelekt)  
2 eetlepels oestersaus



### ***Bereidingswijze:***

Verhit in een wok 1 eetlepel zonnebloemolie, roerbak de kip in 2 min. goudbruin. Breng op smaak met peper en neem uit de wok.

Kook de woknoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat afkoelen onder koud stromend water. Laat uitlekken.

Snijd de bosui in schuine stukjes van 2 cm. Snijd de gember fijn. Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de gember en knoflook 1 min. Voeg de rode ui toe en bak 2 min. mee. Doe de paprika, maïskolfjes en oestersaus erbij en roerbak nog 1 min. Voeg de kip en bosui toe en roerbak nog 1 min. Verdeel over 2 kommen.

## **Week 9: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

4 eetlepels volkoren cornflakes met  
1 schaaltje magere yoghurt

### ***In de loop van de morgen:***

2 volkoren crackers, dun besmeerd met 20+ smeerkaas  
1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met magere cervelaat  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere yoghurt, evt. met een eetlepel  
halvajam

### ***Warme maaltijd:***

Quiche met spinazie, courgette en prei  
Gemengde salade

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit  
2 groenten-spiesjes met komkommer, tomaat, radijs

## ***Quiche met spinazie, prei en courgette***

*Benodigdheden voor 2 personen, voor 2 dgn.:*

800 gram spinazie  
1 prei, in stukjes  
2 rode uien, in stukjes  
2 middelgrote courgettes, in stukjes  
1 eetlepel olijfolie  
3 grote eieren  
200 gram geraspte 30+ kaas  
Zout en peper naar smaak

### ***Bereidingswijze:***

Verwarm de oven voor tot 180 graden C.  
Breng een pan water aan de kook en kook hierin de spinazie 2 minuten. Goed uitlekken. Als de spinazie aan het uitlekken is, verhit je wat olie in een pan op middelhoog vuur en voeg de prei, rode ui en courgette toe. Bak tot de groenten zacht worden, ongeveer 4 minuten.

Klop de drie eieren in een aparte kom los en voeg de prei, rode ui, courgette en spinazie toe. Meng door, voeg de kaas toe en meng nog eens door. Schenk het mengsel in een geschikte taartvorm of ovenschaal en zet het in de voorverwarmde oven. Bak tot de bovenkant bruin is en gaar in het midden.

Verdeel in 4 porties en serveer met een gemengde salade met yoghurt dressing.

## **Week 9: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 plakje licht roggebrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rookvlees en 1x met 30+ kaas  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en rauwkost  
1x belegd met vruchtenhagel  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 dun plakje ontbijtkoek

### ***Warme maaltijd:***

Quiche met spinazie, courgette en prei  
Gemengde salade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Quiche met spinazie, courgette en prei***

Zie dinsdag



## **Week 9: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

4 eetlepels muesli met 1 schaaltje magere yoghurt

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

1 volkoren cracker, dun besmeerd met appelstroop

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

1x belegd met rookvlees

1x belegd met 30+ kaas en komkommer

1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Spitskoolstamppot met paprika en gebakken brie

### ***In de loop van de avond:***

2 groenten- spiesjes met bijv. komkommer, tomaat en paprika

## ***Spitskoolstamppot met paprika en gebakken brie***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

250 gram aardappelen, iets kruimig

1 spitskool

1 zoete puntpaprika

2 eetlepels zonnebloemolie

1 punt brie, 50+ (100 gram)

2 eetlepels paneermeel



*Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook in 20 min. gaar.

Halveer ondertussen de spitskool in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd de kool in reepjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de kool en paprika 5 min.

Giet de aardappelen af, stamp de aardappelen met een puree stamper tot puree. Voeg evt. een scheutje halfvolle melk toe. Meng de groenten erdoor en breng op smaak met peper.

Verdeel de brie in 2 gelijke punten. Strooi het paneermeel op een bord en wentel de brie erdoor heen. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de brie op hoog vuur in 3 min. rondom bruin. Verdeel de stamppot over 2 borden en leg de brie erbij.

## **Week 9: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee (geroosterd) volkorenbrood  
dun besmeerd met halvarine en halvajam  
1 beker magere, suikervrije yoghurt drank

### ***In de loop van de morgen:***

1 cracotte besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en komkommer  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

1 kop groentesoep  
1 meergranen/volkoren triangel of pistolet, dun  
besmeerd met halvarine 1x belegd met 30+ kaas en ruim  
belegd met rauwkost  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Groentesoep met brood***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 liter bruine vleesbouillon, recept staat achter de dagmenu's  
400 gram gesneden soepgroenten (bijv. prei, wortel, bloemkool, (bleek) selderij.

*Bereidingswijze:*

Breng de bouillon op een hoog vuur aan de kook en voeg de groenten toe.

Draai het vuur laag en kook de groenten zachtjes (ca 10 min., afhankelijk van de soort en de grootte van de stukjes).

Schep de soep in een kom of diep bord.



## **Week 9: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met vruchtenhagelslag  
1 snee mueslibrood, dun besmeerd met halvarine  
1 glas halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel en 1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, eventueel als tosti  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham  
1x belegd met 30+ kaas  
schaaltje rauwkost met tuinkruidendressing

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Vegetarische 'gehakt' schotel  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

1 cracotte, dun besmeerd met Philadelphia light

## ***Vegetarische gehaktschotel***

*Benodigheden voor 2 personen:*

250 gram kruimige aardappelen  
1 ui, gesnipperd  
200 gram bospeen, in plakjes  
250 gram champignons, in plakjes  
175 gram vegetarisch gehakt  
1 eetlepel bloem  
250 gram gezeefde tomaten  
1 eetlepel (olijf) olie  
quichevorm (Ø 26 cm)  
pureestamper



### ***Bereidingswijze:***

Verwarm de oven voor op 220 °C. Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook in water in ca 20 min. gaar. Verhit 1 eetlepel olie in een pan en fruit de ui 2 min. Bak de bospeen en champignons 3 min. mee. Schep het gehakt erdoor en bak nog 2 min. Voeg de bloem toe en bak 1 min. mee. Schenk er beetje bij beetje de gezeefde tomaten bij en roer tot een dikke, gebonden saus. Breng op smaak met peper en giet in de quichevorm. Giet de aardappelen af, maar vang 1 kopje kookvocht op. Voeg toe en stamp dit tot een smeuijge puree. Schep op het gehaktmengsel. Bak de schotel in het midden van de oven in 25-30 min. goudbruin.

## **Week 9: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 volkoren cracker  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x dun besmeerd met  
halvajam  
1 gekookt ei  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

1 hard bruin of volkoren broodje, dun besmeerd met  
halvarine en 1x belegd met rosbief  
1 schaalje rauwkost met yoghurt dressing

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Ovenfrites met tartaar en tomatensalade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli

## ***Ovenfrites met tartaar en tomatensalade***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram ovenfrites  
2 tartaartjes  
1,5 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet  
6 tomaten of 250 gram cherry-/romatomaatjes  
evt. sjalotje

Voor de dressing:

½ eetlepel olijfolie  
½ theelepel (grove) mosterd  
½ eetlepel balsamicoazijn  
Beetje knoflook (poeder of verse)  
Snufje zout en peper; zoetstof naar smaak



### ***Bereidingswijze:***

Bereid de ovenfrites volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een pan het vloeibare bak- en braadvet, bak de tartaartjes in 2-4 min aan elke kant bruin.

Was de tomaten en snijd in kleine stukjes of bij de cherry-/romatomaatjes halveren. Evt. een sjalotje klein snijden. Maak de dressing van bovenstaande ingrediënten en voeg dit bij de tomaten.



## **Week 10: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rosbief en 1x met vruchtenhagelslag  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met sandwichspread en 1x met 30+ kaas  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 snee mueslibrood, dun besmeerd met halvarine

### ***Warme maaltijd:***

Spinazie zalm pasta

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Spinazie zalm pasta***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

100 gram farfalle/ vlinderpasta  
2 eieren  
1 courgette  
300 gram verse spinazie  
1 eetlepel (olijf) olie  
75 gram philadelphia light of cuisine light (v. Boursin)  
100 gram gerookte zalm, in blokjes



### ***Bereidingswijze:***

Kook de pasta, volgens de aanwijzingen op de verpakking, beetgaar. Kook ondertussen de eieren in 8 min. hard. Laat schrikken, pel en snijd in partjes. Bestrijk de courgette met de olie. Verhit een grillpan en gril de courgette 4 min. Keer halverwege. Neem uit de pan. Giet de pasta af en doe deze terug in de pan. Schep de Philadelphia of cuisine light erdoor en zet de pan op laag vuur. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe en laat al omscheppend slinken. Schep de zalmblokjes erdoor. Schep de pasta in 2 diepe borden en verdeel het ei en de courgette erover.

## **Week 10: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 volkoren cracker  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x dun besmeerd met  
halvjam  
1 glas suikervrije yoghurtdrink

### ***In de loop van de morgen:***

1 volkoren cracker, dun besmeerd met Philadelphia light

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood (eventueel als tosti)  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x belegd met 30+ kaas  
schaaltje geschrapte worteltjes of paprikareepjes  
1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Zoetzure kip met rijst

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Zoetzure kip met rijst***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

80 gram zilvervliesrijst  
1 komkommer  
1,5 eetlepel (zonnebloem)olie  
200 gram kipfilet, in blokjes  
3 paprika's (bijv. paprikamix), in  
reepjes  
2 eetlepels chilisaus  
1 eetlepel azijn  
1 theelepel maïzena



### ***Bereidingswijze:***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer ondertussen de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een theelepel. Snijd de komkommer in schuine plakjes van ½ cm dik. Houd apart.

Verhit de olie in een wok en roerbak de kip en paprika 5 min. Bak de komkommer 1 min mee. Meng de chilisaus, azijn en 50 ml water. Schenk in een wok en warm op laag vuur nog 2 min.

Meng de maïzena met 1 eetlepel water en voeg al roerende toe dat de saus iets bindt. Breng op smaak met peper. Serveer met de rijst.

## **Week 10: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels muesli

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met 20+ smeerkaas en plakjes komkommer  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Varkensfilet met mierikswortel

### ***In de loop van de avond:***

1 kop bouillon  
1 cracotte besmeerd met sandwichspread

## ***Varkensfilet met mierikswortel***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

2 varkens filetlapjes (a 100 gram)  
2 eetlepels geraspte mierikswortel  
2 eetlepels fritessaus light (5% vet)  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
200 gram aardappelschijfjes  
400 gram roerbakgroenten  
2 takjes peterselie

### *Bereidingswijze:*

Smeer de varkenslapjes in met 1 eetlepel mierikswortel en bestrooi met peper. Roer de rest vd mierikswortel door de fritessaus light. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet en bak het vlees afhankelijk van de dikte 4-12 min., keer halverwege.



Verhit in een andere koekenpan 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet en bak de aardappelschijfjes in ca 10 min. bruin en gaar. Roerbak de groenten, meng ze door de aardappelschijfjes en laat nog 2 min. meebakken. Knip de peterselie fijn en schep dit door het groentemengsel. Serveer dit met de varkensfiletlapjes en mierikswortelsaus.

## **Week 10: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met sandwichspread en 1x met rookvlees  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee (geroosterd) brood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met hummus  
plakjes tomaat en/of komkommer

### ***In de loop van de middag:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Oosterse noodlesoep met gepelde garnalen

### ***In de loop van de avond:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met appelstroop

## ***Oosterse noodlesoep met gepelde garnalen***

*Benodigheden voor 2 personen:*

800 ml water  
1 ui  
1 peen  
150 ml kokosmelk  
4 eetlepels groene currypasta (potje)  
1 blokje groentenbouillon  
100 gram rijstemie (glasnoedels)  
100 gram gepelde garnalen  
200 gram verse spinazie

*Bereidingswijze:*

Kook 800 ml water. Snipper de ui en snijd de peen in dunne plakken. Giet de kokosmelk in een kom en roer los met een vork. Verhit een scheutje zonnebloemolie of olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de ui kort. Voeg de peen en currypasta toe en bak 1 minuut. Voeg kokosmelk en kokend water toe, samen met het bouillonblokje, kook 15 minuten. Kook ondertussen de rijstemie zoals aangegeven op de verpakking. Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg garnalen toe en laat 3 minuten koken. Scheur de spinazie klein en laat al roerend slinken. Verdeel de rijstemie over de kommen en schenk de soep erover.

## **Week 10: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee (geroosterd) volkorenbrood en 1 volkoren cracker  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met ham en 1x dun besmeerd met 20+  
smeerkaas  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met Philadelphia light  
1x belegd met plakjes tomaat  
1 beker suikervrije, magere yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met hummus

### ***Warme maaltijd:***

Wokpaksoi met paddenstoelen  
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Wokpaksoi met paddenstoelen***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram runderreepjes  
1 teen knoflook, fijngesneden  
1,5 eetlepel (zonnebloem) olie  
2 theelepels sesamolie  
1 eetlepel oestersaus  
100 gram eiermie  
2 struiken paksoi  
1 bakje paddenstoelen (200 gram), in plakjes



### ***Bereidingswijze:***

Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de runderreepjes in 2 min. met de helft van de knoflook en 1 theelepel sesamolie. Voeg na 1 min.  $\frac{1}{2}$  eetlepel oestersaus toe. Neem het vlees uit de wok en maak de wok schoon.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de stelen en het blad van de paksoi in de breedte in repen van 2 cm. Verhit  $\frac{1}{2}$  eetlepel olie in de wok en voeg de rest vd knoflook en 1 theelepel sesamolie toe. Voeg de paddenstoelen toe en roerbak 2 min. Bak de paksoi 2 min mee. Voeg het vlees toe en breng op smaak met de rest van de oestersaus. Roerbak nog 1 min. Verdeel de mie over 2 kommen en schep de paksoi erop.

## **Week 10: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

- 1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine
- 1x belegd met 30+ kaas
- 1 snee knäckebröd, dun besmeerd met Philadelphia light
- 1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

- 1 portie fruit

### ***Lunch:***

- 2 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvarine
- 1x belegd met magere cervelaat
- 1x belegd met sandwichspread en plakjes komkommer
- 1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

- 1 kleine eierkoek

### ***Warme maaltijd:***

- Groenten omelet met 2 snee volkorenbrood
- 1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

- 1 handje Japanse mix
- 1 glas sinaasappelsap, 150 ml

## ***Groenten omelet met brood***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

- 4 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 2 theelepels (groenten) bouillonpoeder
- 450 gram Hollandse groenten mix
- 3 steeltjes verse bieslook
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet

### ***Bereidingswijze:***

Verwarm de oven voor op 90°C. Klop 2x2 eieren los, met 1 eetlepel melk, met 1 theelepel bouillonpoeder en evt. peper. Verhit in een pan met anti-aanbaklaag ½ eetlepel vloeibaar bak- en braadvet en bak hierin een dunne omelet. Leg de omelet op een ovenvast bord en zet in de oven. Doe hetzelfde bij de 2<sup>e</sup> omelet.

Roerbak de Hollandse groenten in een wok, met iets olie. Haal de omeletten uit de oven en leg hier de groenten op. Vouw dubbel en serveer met 2 snee volkorenbrood.



## **Week 10: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 1 gekookt ei  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood (evt. als tosti)  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met ham  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Varkenshaas met bloemkool en gepofte aardappel

### ***In de loop van de avond:***

1 rijstwafel, dun besmeerd met halva jam

## ***Varkenshaas met bloemkool en gepofte aardappel***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram varkenshaas  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
400 gram broccoli  
2 grote aardappelen, schoongeboend (a 100-150 gram)  
2 eetlepels Philadelphia light

### ***Bereidingswijze:***

Kook de aardappelen in de schil 10 min. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pak de aardappelen in aluminiumfolie en laat ze in de oven verder garen, ca 15-20 min.

Verwarm ondertussen in een pan het vloeibare bak- en braadvet. Bak de varkenshaasjes rondom bruin en laat in ca 15 min. gaarbakken (indien rose, dan de braadtijd verkorten). Neem de varkenshaasjes uit de pan en laat enkele minuten rusten.

Kook de bloemkool in 12 min. beetgaar.

Haal de aardappelen uit de oven, snijd de bovenkant open en smeer daar de Philadelphia light in.



## **Week 11: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet en 1x met gestampde muisjes  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x dun besmeerd met halvajam en 30+ kaas  
schaaltje rauwkost met yoghurtdressing  
1 beker karnemelk of suikervrije yoghurtdrank

### ***In de loop van de middag:***

1 dun plakje ontbijtkoek

### ***Warme maaltijd:***

Spitskoolstamppot

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt met 1 portie fruit

## ***Spitskoolstamppot***

*Benodigheden voor 2 personen:*

250g aardappelen  
600 g spitskool  
2 ribkarbonades  
2 eetlepels vloeibare margarine/bak-en-braadvet

### ***Bereidingswijze:***

Kook de aardappelen in ca 20 min. gaar. Snijd de spitskool in reepjes en kook in ca 7-10 min. gaar. Stamp de groenten fijn met het eigen kooknat. Breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en kerrie.

Maak het vlees klaar met 2 eetlepels vloeibare margarine of bak-en-braad. Haal het vlees uit de pan en voeg water en eventueel juspoeder toe aan het bakvet voor de jus.



## **Week 11: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels volkoren cornflakes

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

1 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine

1x belegd met kipfilet en 1x belegd met rauwkost

1 kopje bouillon

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Tagliatelle uit de wok, met rauwkostsalade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere kwark met een eetlepel halvajam

### ***Tagliatelle uit de wok***

*Benodigheden voor 2 personen:*

100 gram tagliatelle

1 eetlepel (olijf) olie

1 teen knoflook

2 zakken Italiaanse wokgroenten (a 300 gram)

½ zakje mix voor romige tagliatelle

150 gram gerookte kip, in blokjes

### *Bereidingswijze:*

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit ondertussen de olie in een wok en fruit de knoflook 1 min. Voeg de wokgroenten toe en roerbak 6 min. Schenk er 100 ml water bij en roer het zakje saus erdoor. Laat 3 min. koken op laag vuur. Voeg de kip toe en warm nog 1 min.



## **Week 11: Woensdag**

### **Ontbijt:**

3 volkoren beschuiten, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met halvajam en 2x met rookvlees  
1 beker halfvolle melk

### **In de loop van de morgen:**

1 portie fruit

### **Lunch:**

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met sandwichspread en 1x met 30+ kaas  
plakjes tomaat en/of komkommer  
1 beker magere drinkyoghurt, zonder suiker toegevoegd

### **In de loop van de middag:**

1 eierkoek

### **Warme maaltijd:**

Gekookte aardappelen met bloemkool en rundervink  
1 schaaltje magere yoghurt

### **In de loop van de avond:**

1 portie fruit

## **Gekookte aardappelen met bloemkool en rundervink**

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram aardappelen  
400 gram bloemkool  
2 rundervinken  
2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet  
evt. juspoeder



*Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min gaar. Was de bloemkool en kook de roosjes in ca. 15 min beetgaar. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een pan en bak de rundervinken bruin. Als de rundervinken gaar zijn, dan het bereidingsvet met water verdunnen en evt. naar smaak juspoeder toevoegen.

Serveer de aardappels eventueel met 1 juslepel jus.

## **Week 11: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1 volkoren beschuit, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet  
1 glas karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met  
sandwichspread  
schaaltje rauwkost met tuinkruidendressing  
1 glas karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Wrap met kip en groenten

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere yoghurt, eventueel met zoetstof

## ***Wrap met kip en groenten***

### ***Benodigheden voor 2 personen:***

100 gram kipfilet  
100 gram kidneybonen  
400 gram roerbakgroenten, naar keuze  
4 kleine wraptortilla's  
2 eetlepels Zwitserse strooikaas  
Salsasaus  
1 eetlepel (olijf)olie

### ***Bereidingswijze:***

Verhit in een pan 1 eetlepel olie en bak de kip hierin. Voeg de roerbakgroenten toe en laat deze ca 2 min. meebakken. Laat de bonen uitlekken. Voeg deze toe aan de kip en groenten en bak het even mee. Zet de wraps 10 seconden in de magnetron. Smeer ze daarna in met een beetje salsasaus en verdeel de vulling erover. Rol de wraps op. Strooi de kaas eroverheen. Serveer de wraps met een salade van tomaten en uienringen, met een spreadressing.

Voor het maken van de spreadressing heb je nodig:

1 theelepel fritessaus light, 2 theelepels sandwichspread (naturel), klein scheutje azijn, snufje italiaanse kruiden, en een snufje peper.

## **Week 11: Vrijdag**

### ***Ontbijt:***

2 snee (geroosterd) volkorenbrood  
dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met honing en 1x belegd met ham  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel, dun besmeerd met halvajam  
1 portie fruit

### ***Lunch:***

tosti van 2 snee volkorenbrood  
dun besmeerd met halvarine  
met 1 plak 30+ kaas en 1 plak ham ertussen  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Aardappelen met bietjes met speklapje  
1 schaaltje magere, suikervrije vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

2 handjes Japanse Mix

## ***Aardappelen met bietjes en een speklapje***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 gram aardappelen  
600 gram rode bieten  
2 speklapjes  
Evt. juspoeder

*Bereidingswijze:*

Was en boen de bietjes goed schoon en breng ze aan de kook in een pan. Voeg 2 laurierbladeren toe. Kook de bieten in ca 30-40 minuten gaar. Prik met een mesje in de bieten om te controleren of ze van binnen helemaal zacht zijn. Giet af en laat afkoelen. Pel het vel van de bieten. Bak de speklapjes in hun eigen vet in ca 18 min. goudbruin en gaar. Gebruik juspoeder en water om van het bereidingsvet een magere jus te maken. Schil de aardappelen en kook ze in ca 20 min gaar.

Verdeel de speklapjes, aardappelen en bietjes over 2 borden.

## **Week 11: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee krentenbrood met halvarine  
1 rijstewafel met halvajam  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rosbief en rauwkost  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Nasi goreng

### ***In de loop van de avond:***

1 eierkoek  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

## ***Nasi goreng***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

80 gram zilvervliesrijst  
150 gram rundergehakt  
450 gram nasigroenten (of 2 uien, 1 prei, 200 gram witte kool, taugé)  
½ zakje kant en klare kruidenmix voor nasi  
2 eieren

### ***Bereidingswijze:***

Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing. Bak in een pan het rundergehakt rul, zonder olie. Voeg de groenten toe en laat dit 5 minuten meebakken. Voeg de kruidenmix, volgens gebruiksaanwijzing toe. En laat op hoog vuur, al roerend, meebakken. Bak een omelet en serveer die op de nasi. Als bijgerecht: 2 eetlepels atjar tjampoer.

## **Week 11: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met halvajam  
1 gekookt ei

### ***In de loop van de morgen:***

1 glas ongezoet sinaasappelsap, 150 ml

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1x belegd met rosbief of filet americain  
schaaltje rauwkost of reepje paprika  
1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Biefstuk met ui, frites en sla

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 eetlepel halvajam

### ***Biefstuk met ovenfrites en sla***

*Benodigheden voor 2 personen:*

200 g ovenfrites  
1 zakje gemengde sla  
kant-en-klare magere  
(yoghurt)dressing  
2 tomaten, in plakjes  
2 eetlepels vloeibare bak-en-  
braadvet  
2 biefstukken, op  
kamertemperatuur  
1 (rode) ui, in ringen



### ***Bereidingswijze:***

Bereid de ovenfrites volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de sla om met de dressing en leg de plakjes tomaat erop. Verhit de vloeibare bak-en-braad. Bak de biefstuk in 2-3 minuten per kant van buiten bruin en van binnen rosé. Bak de uienringen naast de biefstuk tot ze bruin zijn. Bestrooi de uiringen met peterselie. Serveer de biefstuk met de ui, frites en salade.

## **Week 12: Maandag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkoren brood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet en 1x met gestampde muisjes  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met halvajam en 1x met 20+ smeerkaas  
eventueel met een schaalje rauwkost  
1 beker karnemelk of suikervrije yoghurtdrink

### ***In de loop van de middag:***

1 eierkoek

### ***Warme maaltijd:***

Gevulde paprika

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 portie fruit

### ***Gevulde paprika***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

4 paprika's  
2 uien, gesneden  
300 gram bospeen  
200 gram rundergehakt  
1 teen knoflook  
80 gram zilvervliesrijst (ongekookt)  
1 eetlepel (olijf) olie  
1 komkommer  
1 sjalotje



### ***Bereidingswijze:***

Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de helften met de open kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat of braadslee. Bak het gehakt rul in zijn eigen vet in ca 3 min., voeg de knoflook toe en fruit 1 min. mee. Voeg de uien toe en fruit 3 min. Was en schil de bospeen. Rasp of maak fijn in een blender en voeg dit aan het gehakt- uien mengsel toe. Kook de rijst, volgens aanwijzingen op de verpakking. Giet af en voeg de rijst toe. Breng op smaak met paprikapoeder en peper (evt. zout). Vul de paprika's met het mengsel en besprenkel met 1 eetlepel olie. Bak in ca. 20 min. zacht en gaar. Maak van de komkommer en sjalotje een komkommersalade, met een dressing zonder olie.

## **Week 12: Dinsdag**

### ***Ontbijt:***

1 schaaltje magere yoghurt met 4 eetlepels volkoren cornflakes

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
2x belegd met kipfilet en rauwkost  
1 glas suikervrije yoghurt drank of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

2 cracottes, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Tartaartjes met uien-tomatenjus

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere kwark met 1 portie fruit

### ***Tartaartjes met uien-tomaten jus***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram aardappelen  
400 gram sperziebonen  
2 tartaartjes  
2 eetlepels vloeibare margarine of bak- en braadvet  
1 rode ui  
2 tomaten, in stukjes  
50 ml rode wijn  
½ theelepel gedroogde tijm



### ***Bereidingswijze:***

Kook de aardappels in 20 min gaar. Bestrooi de tartaartjes evt. met zout en peper. Verhit in een koekenpan de margarine en bak de tartaartjes in ca 8 min. gaar. Kook ondertussen de sperziebonen in 10-12 min. beetgaar. Neem de tartaartjes uit de pan en houd deze warm. Bak in het bakvet de uien en tomaten ca 5 min. Voeg daarna de wijn en tijm toe en kook dit op hoog vuur in tot een jus. Breng de jus evt. op smaak met zout en peper.

Serveer de aardappels, sperziebonen, tartaartjes en de jus.



## **Week 12: Woensdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood en 1 volkoren beschuit  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met kipfilet en 1x met honing  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### ***Lunch:***

2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met achterham en 1x belegd met 30+ kaas  
met plakjes tomaat en/of komkommer  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 kop heldere kippensoep (cup à soup)  
1 rijstwafel, besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Warme maaltijd:***

Spaghetti met een salade

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

## ***Spaghetti***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

100 gram spaghetti  
2 uien  
250 gram champignons  
2 rode paprika's  
1 eetlepel bloem  
2 dl bouillon  
150 gram achterham  
2 eetlepels geraspte 30+ kaas

### ***Bereidingswijze:***

Kook de spaghetti volgens de bereiding op het pak. Bak de ui in 1 eetlepel vloeibare margarine, voeg de champignons en paprika toe. Als de groenten gaar zijn, strooi er dan 1 eetlepel bloem over en bak dit even mee (ca 1 min.) Voeg dan de bouillon toe en kook dit tot er een sausje ontstaat. Voeg de achterham en tot slot de geraspte kaas toe.

Serveer er een salade van fijngesneden andijvie, bleekselderij en paprika bij. Voeg hier een balsamicodressing bij:

½ eetlepel olijfolie, ½ theelepel grove mosterd, ½ theelepel balsamicoazijn, beetje knoflook en een snufje peper naar smaak.

## **Week 12: Donderdag**

### ***Ontbijt:***

200 ml halfvolle melk met 4 eetlepels volkoren cornflakes  
1 banaan

### ***In de loop van de morgen:***

2 cracottes, dun besmeerd met Philadelphia light

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas en 1x belegd met tomaat  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Andijviestamppot met runderbraadworst

### ***In de loop van de avond:***

1 schaaltje magere vruchtenyoghurt, zonder suiker toegevoegd

## ***Andijviestamppot***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

250 gram aardappelen  
400 gram andijvie  
1 dl halfvolle melk  
Nootmuskaat  
2 runderbraadworsten  
2 eetlepels vloeibare margarine of bak-en braadvet

*Bereidingswijze:*

Schil de aardappelen en kook ze in weinig vocht in ca 20 min. gaar. Maak de andijvie schoon en snijd de groente in smalle repen.

Bak in een koekenpan in de vloeibare margarine de runderbraadworst.

Maak van de gare aardappelen, met de melk en nootmuskaat een puree. Schep de andijvie er door en warm dit goed door.



## **Week 12: Vrijdag**

### **Ontbijt:**

1 snee (geroosterd) volkorenbrood en 1 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rookvlees of ham  
1x dun besmeerd met appelstroop  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 portie fruit

### **Lunch:**

2 snee volkorenbrood, besmeerd met 20 gram Philadelphia light en belegd met 50 gram tonijn op water  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de middag:***

1 cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### **Warme maaltijd:**

Maaltijdsalade met krieltjes en rauwkost  
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker

### ***In de loop van de avond:***

1 portie fruit

### ***Maaltijdsalade met krieltjes en rauwkost***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

200 gram kant- en klare krieltjes  
1 zak Hollandse rauwkost, 300 gram  
1 zak rucola sla, 75 gram  
200 gram gerookte kipfilet, in reepjes  
4 eetlepels yoghurt dressing

*Bereidingswijze:*

Meng in een schaal de krieltjes, de Hollandse rauwkost en de yoghurtdressing. Schep de kipfilet, de rucola en de pijnboompitten door het aardappel-rauwkostmengsel. Verdeel de salade over 2 borden.



## **Week 12: Zaterdag**

### ***Ontbijt:***

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met casselerrib  
1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1 beker karnemelk

### ***In de loop van de morgen:***

1 rijstewafel besmeerd met halvajam

### ***Lunch:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met rosbief en rauwkost  
1 glas suikervrije yoghurtdrink of karnemelk

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Minestrone-soep met bruin stokbrood  
1 schaaltje suikervrije magere vruchtenyoghurt

### ***In de loop van de avond:***

3 toastjes met filet americain  
1 glas sinaasappelsap

## ***Minestrone-soep met stokbrood***

*Benodigdheden voor 2 personen:*

1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel vloeibare margarine  
5 dl bouillon  
4 eetlepels volkorenmacaroni  
300 gram soepgroenten  
100 gram achterham  
4 eetlepels tomatenpuree  
peper, peterselie en evt. basilicum



### ***Bereidingswijze:***

Fruit de gesneden ui en de uitgeperste knoflook in de margarine. Voeg de bouillon, de macaroni en soepgroenten toe. Laat het geheel 10 minuten koken. Doe daarna de achterham in blokjes, de tomatenpuree, peper, peterselie en eventueel de basilicum erbij.

Neem bij een kop soep 4 sneetjes bruin stokbrood.

## **Week 12: Zondag**

### ***Ontbijt:***

1 hard bruin of volkoren broodje  
dun besmeerd met halvarine  
1x belegd met 30+ kaas  
1 gekookt ei  
1 glas sinaasappelsap  
1 beker halfvolle melk

### ***In de loop van de morgen:***

1 cracotte, dun besmeerd met 20+ smeerkaas

### ***Lunch:***

2 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine  
1x besmeerd met halvajam  
1x belegd met rosbief of filet americain  
schaaltje rauwkost met yoghurt dressing

### ***In de loop van de middag:***

1 portie fruit

### ***Warme maaltijd:***

Broodje kipshoarma met salade

### ***In de loop van de avond:***

1 schaalje magere yoghurt met 1 eetlepel halvajam

## ***Broodje kipshoarma met salade***

### ***Benodigdheden voor 2 personen:***

200 gram kipfilet in reepjes  
2 eetlepels shoarmakruiden  
1 gesnipperde ui  
1 rode paprika in dunne reepjes  
1 eetlepel (olijf)olie

### ***Bereidingswijze:***

Meng de shoarmakruiden, de ui, paprika en kipfilet en bak deze gaar in de olie. Vul 2 shoarmabroodjes met dit vleesmengsel.

Salade: Meng ijsbergsla met 2 tomaten, eventueel kunt u een deel hiervan tussen het broodje doen.

Knoflooksaus: van 3 eetlepels magere yoghurt, 1 eetlepel fritessaus light, 1 teentje knoflook en verse peterselie en peper.

***Dressings zonder olie:***

*Kwarkdressing:*

1 eetlepel magere kwark  
½ eetlepel appelazijn  
Knoflook (vers of poeder)  
Verse of gedroogde groene kruiden (bijv. peterselie, bieslook, basilicum)  
Peper en zout naar smaak

*Italiaanse dressing:*

1 eetlepel tomatenketchup of curry  
½ eetlepel fritessaus light  
½ theelepel kappertjes  
Italiaanse kruiden naar smaak

*Piccalilly dressing:*

1 ½ eetlepel piccalilly  
1 theelepel water  
Desgewenst zoetstof naar smaak

*Spread dressing:*

1 theelepel fritessaus light  
2 theelepels sandwichspread naturel  
Klein scheutje azijn  
Snufje Italiaanse kruiden  
Zoetstof naar smaak  
Peper en zout naar smaak

*Sladressing:*

4 eetlepels (kruiden)azijn  
1 mespunt mosterd  
1 eetlepel gehakte ui of bieslook  
Zout en peper naar smaak  
Desgewenst zoetstof naar smaak

*Yoghurt/ kruidendressing:*

4 eetlepels magere yoghurt of 2 eetlepels magere yoghurt en 2 eetlepels magere kwark  
1 eetlepel (kruiden) azijn of citroensap  
Zout en peper  
1 mespunt mosterd  
2 eetlepels fijngehakte peterselie of kervel

*Fiësta dressing:*

4 eetlepels magere yoghurt  
2 eetlepels fijngesneden gekookte champignons  
1 eetlepel kleingesneden rode paprika  
1 eetlepel kleingesneden groene paprika  
1 eetlepel kleingesneden bleekselderij  
1 eetlepel kruidenazijn

### **Bruine vleesbouillon** (voor circa 1 liter)

#### *Benodigheden:*

500 gram runder- en/ of kalfsbotten, door de slager in stukken gezaagd

300 gram soepvlees (poelet)

1 ui

2 worteltjes

1 stengel bleekselderij

1,2 liter koud water

1 kruidenboeketje van 1 stukje prei, 3 takjes peterselie, 1 laurierblaadje, 1 takje tijm

1 knoflookteen

5 zwarte peperkorrels

Zout, peper (eventueel)

#### *Voorbereiding en bereiding:*

Verwarm de oven voor op 225 °C. Leg de stukken bot en het soepvlees naast elkaar in een braadslee.

Verwijder het buitenste droge schilletje van de ui, maar laat de rest van de schil zitten. Snijd de onderkant van de ui af en snijd de ui doormidden.

Leg de uihelften met het snijvlak naar onderen in de braadslee. Zet de braadslee op een rooster op 1 richel boven het midden in de oven en laat de inhoud in 30-40 min. goudbruin kleuren; keer de botten en het vlees af en toe om. Maak intussen de worteltjes en de bleekselderij schoon en snijd ze vervolgens in stukken van 4 cm.

Schep de botten, het vlees en de ui met een schuimspaan in een grote (soep)pan en schenk er 1 liter koud water bij. Giet de rest van het water in de braadslee, zet de braadslee op het vuur en schraap met een (houten) lepel de aanbaksels los. Schenk de 'jus' in de (soep) pan. Breng de inhoud van de pan- zonder deksel- op een matig hoog vuur aan de kook. Schep met een schuimspaan het schuim van de oppervlakte en herhaal het afschuimen tot er geen nieuw schuim meer gevormd wordt.

Voeg de in stukken gesneden groenten, het kruidenboeketje, de ongepelde knoflookteen en de peperkorrels toe. Desgewenst kunt u de bouillon iets donkerder van kleur maken door (tegelijk met de groenten en kruiden) 1-2 eetlepels tomatenpuree toe te voegen.

Leg het deksel schuin op de pan en laat de bouillon op een laag vuur ca 4 uur trekken\*.

#### *Afwerking:*

Zeef en ontvet de bouillon. Het zeven is nodig om de vaste bestanddelen te verwijderen. Het beste resultaat wordt verkregen met een gewone, met vochtige doek beklede, bolzeef. Giet de inhoud van de soeppan via de zeef in een schone pan. Laat de in de zeef achtergebleven ingrediënten goed uitlekken. Druk ze niet uit, want dan wordt de bouillon troebel.

Na het zeven kunt u de bouillon ontvetten, door de bouillon te laten afkoelen en hem vervolgens in de koelkast te zetten tot het vetlaagje gestold is en met een lepel kan worden afgeschept.

\*Dit is een recept uit Kook Ook, naar eigen inzicht kan de bouillon langer trekken voor een krachtigere smaak.

### **Groentebouillon**

Voor ca. 1 liter

Benodigdheden:

5 worteltjes of 1 kleine winterwortel

2 uien

1 prei

2 stengels bleekselderij

125 gram champignons

2 knoflooktenen

2 tomaten

20 gram boter/ margarine

1 liter koud water

6 takjes peterselie

3 takjes bladselderij

1 takje tijm

1 laurierblaadje

6-8 zwarte peperkorrels

1 stukje foelie

ca. 2 theelepels zout

### *Voorbereiding:*

Maak de wortel(tjes) schoon en snijd ze in plakjes. Pel de uien en snijd ze in (halve) ringen. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in stukjes (ca. 1 cm).

Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren. Pel de teentjes knoflook. Was de tomaten en snijd ze in vieren.

### *Bereiding:*

Smelt de boter/ margarine in een grote (soep)pan en laat de ui- en preiringen ca. 5 minuten zachtjes fruiten, maar niet bruin kleuren. Roer de rest van de schoongemaakte groenten erdoor, schenk vervolgens het water erbij en voeg ten slotte de kruiden en specerijen toe.

Breng de inhoud van de pan- zonder deksel- op een matig hoog vuur aan de kook.

Draai het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en laat de bouillon ca. 1 uur zachtjes trekken.

### *Afwerking:*

Zeef de bouillon. Gebruik hiervoor een bolzeef, bekleed met een vochtige doek. Giet de inhoud van de pan via de zeef in een schone pan en laat de in de zeef achtergebleven ingrediënten goed uitlekken (druk ze niet uit, want dan wordt de bouillon troebel).



***Aardappelsalade*** (voor 4 porties)

400 gram aardappelen

1 ui

Peper, snufje zout

Fijne tuinkruiden: peterselie, bieslook

Knoflook

Fritessaus, 5% vet of halfvolle yoghurt

***Bereidingswijze:***

Kook de aardappelen bijna gaar en giet ze af. Laat ze afkoelen met de deksel op de pan maar van het vuur. Als ze koud zijn, snijd u ze in de gewenste grootte. Doe het geheel terug de pan en voeg de knoflook, peper, fijngehakte bieslook en peterselie toe, samen met de tuinkruiden. Schud het geheel door elkaar en zet dit op een koude plek. Als u er aan toe bent, voegt u een fijn gesnipperd uitje toe en een 100 gram fritessaus light, of halfvolle yoghurt.

Roer dit voorzichtig door elkaar en laat nog gedurende 5 minuten staan. Eet smakelijk!