

MENU 1:



ONTBIJT

- Schaaltje magere kwark (150 ml) met 3 eetlepels muesli en een handje blauwe bessen
- Glas water of een kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- 2 volkoren knäckebröd, 1 besmeerd met pinda-kaas zonder suiker en zout en een besmeerd met halvajam
- Glas water

LUNCH

- Tosti van 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 30+ kaas en een tomaat in plakjes
- 1 appel
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkorenbiscuitje
- Glas water

WARME MAALTIJD

- 2-3 opscheplepels zilvervliesrijst met 3 opscheplepels Thaise kipcurry met 2-3 opscheplepels broccoli
- Mandarijn
- Glas water

MENU 2:



ONTBIJT

- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels muesli, een eetlepel rozijntjes en een halve banaan in plakjes
- Glas water of kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Mini mueslibol dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje
- Glas water

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 beleg met 30+ kaas en 3 gehalveerde kerstomaatjes en 1 besmeerd met (halva)jam
- 1 peer
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkoren boterham met notenpasta zonder suiker en zout

WARME MAALTIJD

- 2-3 opscheplepels volkoren macaroni met 2-3 opscheplepels ratatouille (gemengde groente) en 50-60 gram gebakken kabeljauw
- Glas water

MENU 3:



ONTBIJT

- 1 volkoren boterham met hüttenkäse
- 2 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en (halva)jam
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Appel in partjes
- Glas water

LUNCH

- Dubbele volkoren boterham, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en tomatenketchup en belegd met geraspte wortel
- Glas water

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Volkorenbescuit dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en een halve kiwi in plakjes

WARME MAALTIJD

- 4-5 opscheplepels stampot met snijboontjes, 1-1½ gekookt ei en 1 eetlepel ongezouten pinda's
- Glas water
- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met de rest van de kiwi in blokjes en een handje rozijnen

MENU 4:



ONTBIJT

- 1 stukje bruin (Turks) brood (35 gram) dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje en kleingesneden zachte geitenkaas (15 gram) met een paar plakjes komkommer en tomaat
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Schaaltje gemengd fruit van peer en meloen met een paar walnoten
- Glas water

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met een omelet (van 1 ei) met gebakken champignons
- Glas ayran zonder zout (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkoren bagel dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje en (halva)jam
- Handje druiven
- Glas water

WARME MAALTIJD

- 50 gram Turkse gehaktspiesjes met 2-3 opscheplepels gegrilde zomergroente en 2-3 opscheplepels bulgur of volkoren couscous
- Glas ayran zonder zout (150 ml)

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.