

MENU 1:



ONTBIJT

- 2 volkoren knäckebröd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met 30+ kaas en 1 met jam
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Volkorenbroodje met halvarine of margarine uit een kuipje en 30+ kaas
- Kopje thee zonder suiker

LUNCH

- 4 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 dubbele boterham met gekookt ei en komkommer, 1 dubbele boterham met een plakje kipfilet en plakjes komkommer
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met stukjes peer en 3-4 gedroogde abrikozen in stukjes
- Kopje koffie zonder suiker en zonder melk

WARME MAALTIJD

- Kipfilet (75 gram) gebakken in vloeibare margarine of bak- en braadproduct
- 200 gram spitskool, 4 kleine aardappelen met 1 sauslepel jus
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met 1 portie vers seizoensfruit (bijv. bessen of banaan)
- Glas water

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 2 café noir koekjes
- 2 glazen water met een muntblaadje
- Handje ongezouten noten

MENU 2:



ONTBIJT

- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met 1 portie seizoensfruit (bijv. peer, banaan en druiven) en 2 eetlepels muesli (30 gram)
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Kopje koffie zonder suiker
- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met hummus zonder zout, 1 belegd met notenpasta zonder zout en suiker
- Glas water

LUNCH

- 2 tosti's van 4 volkoren boterhammen met halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkorenbeschuit met halvarine of margarine uit een kuipje en jam
- Glas water

WARME MAALTIJD

- Vegetarische zuurkoolschotel met knapperige korst
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met stukjes banaan
- Glas water

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Speculaasje
- 2 glazen water met dunne plakjes komkommer
- Handje ongezouten noten

Je kan natuurlijk altijd ontbijt en tussendoor wisselen als je nog niet zoveel kunt ontbijten. Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.

MENU 3:



ONTBIJT

- Sneetje volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine of margarine en een plakje beenham met reepjes paprika
- Peer in stukjes gesneden
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Kopje koffie, zonder suiker
- 2 sneetjes volkoren knäckebröd met halvarine of margarine besmeerd met jam

LUNCH

- 2 volkoren pistoletjes besmeerd met halvarine of margarine en belegd met gegrilde groentes (courgette, tomaat, rode ui en aubergine) en geraspte 30+ kaas (2 eetlepels)
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Glas water
- Een portie druiven (100 gram)

WARME MAALTIJD

- Italiaans vispakketje met 200 gram volkoren pasta
- Tomatensalade
- Glas water
- Schaaltje magere kwark (150 ml) met aardbeien en honing

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 2 amaretti koekjes
- 2 glazen water met een muntblaadje

MENU 4:



ONTBIJT

- 2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine, 1 belegd met jam en 1 belegd met een gebakken eitje
- 6 zwarte olijven op water
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Kopje (lichte) thee zonder suiker, eventueel met een schijfje citroen

TUSSENDOOR

- Kopje koffie, zonder suiker
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met een trosje druiven of een banaan
- Glas water

LUNCH

- 3 stukken van een ronde schijf brood, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine, 1 belegd met een stukje witte kaas (30 gram), plakjes komkommer en reepjes paprika, 1 belegd met tahin met pekmez zonder zout of suiker, 1 belegd met een plakje kipfilet
- Glas water
- Kopje (lichte) thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Kopje (lichte) thee zonder suiker
- Simit met jam of halvarine of margarine
- Glas ayran (150 ml) zonder zout

WARME MAALTIJD

- Marokkaanse gehaktkoekjes (100 gram) met 200 gram sperziebonen en 200 gram (volkoren) couscous
- Fruitsalade van vers seizoensfruit (bijv. meloen, peer, sinaasappel)
- Glas water

TUSSENDOOR

- Kopje verse muntthee zonder suiker
- 2 glazen water
- 4 gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen of abrikozen

Je kan natuurlijk altijd ontbijt en tussendoor wisselen als je nog niet zoveel kunt ontbijten. Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.