

De voedingsdriehoek weekmenu 1200-1300kcal

Maandag

Ontbijt:

105g =3 sneden bruin brood

35 g light choco

2 tassen slappe koffie/thee

10u:

250g appel

Middagmaal:

Tongfilet

aardappelgroentesaus

2 glazen water

vieruurtje:

2 tassen koffie of thee

Avondmaal:

105g =3 sneden bruin brood

25 ggekookte hesp

+ **100 g rauwkost**

2 tassen koffie of thee

3 plattekaas

pannenkoekjes

Dinsdag

Ontbijt:

105g =3 sneden bruin brood

40 g light jam

2 tassen slappe koffie/thee

10u:

300 g pompelmoes

Middagmaal:

Minestrone 600 ml

Medaillon van tongfilet

100g Puree =3 spl

2 glazen water

vieruurtje:

2 tassen koffie of thee

Avondmaal:

105g =3 sneden bruin brood
schraal besmeren met (10g)
gevitamineerde minarine

25 ggekookte hesp

+ **100 g rauwkost**

2 tassen koffie of thee

100 ml magere yoghurt

+ fruit en zoetstof of

3 plattekaas

pannenkoekjes

Woensdag

ontbijt:

105g =3 sneden bruin brood

25 g magere smeerkaas

2 tassen slappe koffie /thee

10u:

½ bord Kreeftensoep

Middagmaal:

ham en broccoli

62,5g Volkoren penne

ongekookt

2 glazen water

vieruurtje:

400 g watermeloen

2 tassen koffie of thee

Avondmaal:

90g =3 sneden bruin brood

30 g light kaas

+ **100 g rauwkost**

2 tassen koffie of thee

1 dessertchaaltje=

150 ml magere pudding

Donderdag

Ontbijt:

105g =3 sneden bruin brood

40 g light jam

2 tassen slappe koffie / thee

10u:

Middagmaal:

kalfscotelet/wortelen

boontjes/ 30g kroketten

of

vol au vent

200g champignons

60 g frieten

2 glazen water

vieruurtje:

1 portie fruitsla 6p=250g

(zie recept)

2 tassen koffie of thee

Avondmaal:

95g =3 sneden bruin brood

50 g americain

+ **100 g rauwkost**

2 tassen koffie of thee

300ml karnemelk

=2 tassen

Vrijdag

Ontbijt:

105g =3 sneden bruin brood

40 g light jam

2 tassen slappe koffie/thee

10u:

Middagmaal:

100g varkensvlees/200 g

spinazie 150 g gestoofde

aardappelen

2 glazen water

vieruurtje:

250g appel

Avondmaal:

105g =3 sneden bruin brood

50 g kalkoenham

+ **100 g rauwkost**

2 glazen water

600 ml minestrone of

1 portie fruitsla 8 p =185g

Zaterdag

Ontbijt:

105g =3 sneden bruin brood

40 g light jam

2 tassen slappe koffie / thee

10u:

Middagmaal:

kippenfilet met

ananas/stro-aardappelen

vieruurtje:

250g appel

2 tassen koffie of thee

Avondmaal:

105g =3 sneden bruin brood

50 g kalkoenham

+ **100 g rauwkost**

2 glazen water

600 ml minestrone of

1 portie fruitsla 8 p =1185g

