

MENU 1:



ONTBIJT

- 2 geroosterde volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met (halva)jam en 1 belegd met 30+ kaas
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- 1 schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 100 gram druiven of bessen
- 1 volkorenbiscuitje
- Beker water

LUNCH

- 2 volkoren pistoletjes, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met pindakaas zonder zout en suiker en plakjes komkommer en 1 belegd met hüttenkäse
- Glas karnemelk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Volkoren knäckebröd dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met zuivelspread en plakjes tomaat
- Handje ongezouten noten
- Beker water

WARME MAALTIJD

- 100 gram draadjesvlees (runderlappen) met 3-5 opscheplepels aardappels en 3-4 opscheplepels rodekool
- Beker water
- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) en 1 banaan in plakjes en een paar walnoten

MENU 2:



ONTBIJT

- Bord havermoutpap (200 ml) met een halve geraspte appel, een handje rozijnen en wat kaneel
- Beker water of een kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- 1 volkorenboterham dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met komkommer en een plak 30+ kaas
- Beker water

LUNCH

- 3 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 met de rest van de appel, 1 met vruchtenhagel, 1 met notenpasta zonder suiker en zout
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Een klein stukje chocolade
- Schaaltje druiven
- Beker water

WARME MAALTIJD

- 3-5 opscheplepels volkoren spaghetti met 3-4 opscheplepels broccoli en prei met ½ tot 1 gebakken kipfilet in blokjes
- Beker water
- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met partjes mandarijn

MENU 3:



ONTBIJT

- Schaaltje magere kwark (150 ml) met 1 appel, 3 eetlepels muesli en 1 eetlepel ongezouten noten
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Schaaltje gesneden vers fruit
- Beker water

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met sandwichspread en geraspte komkommer
- 1 volkorenmueslibol, dun besmeerd met halvarine of margarine en 30+ kaas
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkoren bolletje besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met 30+ kaas
- Beker water

WARME MAALTIJD

- 3-5 opscheplepels aardappeltjes uit de oven met 3-4 opscheplepels gegrilde groente uit de oven met een gebakken stukje zalm (100 gr)
- Beker water
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met stukjes appel, 1 eetlepel rozijnen en wat kaneel

MENU 4:



ONTBIJT

- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje; 1 met jam en 1 met een gebakken ei
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Beker water
- Handje gedroogde abrikozen, vijgen of dadels

LUNCH

- 3 stukken van een ronde schijf (Turks of Marokkaans) bruin brood, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met zachte geitenkaas (30 gram) en plakjes tomaat en komkommer, 1 belegd met tahin zonder zout en suiker, 1 belegd met hummus en gegrilde paprika
- Beker water (250 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje muntthee zonder suiker
- Schaaltje fruitsalade van seizoensfruit met halfvolle yoghurt (100 ml)
- Beker water

WARME MAALTIJD

- 5-6 opscheplepels Marokkaanse stoofschotel met pastinaak
- Beker ayran (250 ml)
- Handje gemengde ongezouten noten

TUSSENDOOR 'S AVONDS

- 2 schijven watermeloen

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.