

PROTIPLUS PRODUCTEN

- 12 porties ProtiPlus Shakes of Pudding
- 19 ProtiPlus Repen
- ProtiPlus Koekjes, Drinks of Pannenkoeken ter afwisseling

GROENTEN

- 5 uien
- 4 rode uien
- 500 g wortels
- 3 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 3 courgettes
- 1 aubergine
- 2 gele paprika's
- 4 rode paprika's
- 4 kleine rode paprika's
- 1 limoen
- 1 komkommer
- 200 g peultjes
- 100 g bimi of broccoli
- 500 g broccoli
- 300 g Oosterse groentemix
- 200 g snijbonen
- 9 tomaten
- 75 g rucola
- 300 g sperziebonen
- 100 g boterbonen
- 50 g radijsjes
- 100 g bospeen
- 100 g taugé
- 1 dunne prei
- 150 g maïskorrels uit blik
- 1 Savooie- of Chinese kool
- 1 pak spinazie (diepvries 450 g)
- 1 struik bleekselderij

VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 200 g kalkoenfilet of 150 g quorn stukjes
- 200 g garnalen of 200 g gegrilde tofu
- 250 g rundertartaar of vegetarisch gehakt
- 4 eieren
- 300 g stevige witvis (bijv. Zeewolf of kabeljauw) of 300 g tahoe in plakken
- 200 g biefstuk of cashewnoten
- 175 g achterham (dikke plak) of geschaafde amandelen

FRUIT

- 6 stuks per persoon

KRUIDEN

- verse bieslook
- verse platte peterselie
- verse koriander
- verse basilicum
- 3 takjes verse rozemarijn
- 2 teentjes knoflook
- 1 cm verse gember

AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST




















- 60 g zilervliesrijst
- 60 g lasagnebladeren

ZUIVEL

- 1 pot magere kwark
- 1 l magere melk
- 60 g geraspte 20+ kaas
- Kookroom light
- 4,5 l magere yoghurt of fruityoghurt 0% vet of 7 potten magere kwark 0% vet of een combinatie van beide

DIT HEB JE MISSCHIEN AL IN HUIS

- balsamicoazijn
- zout en peper
- bruine suiker
- groentebouillonblokjes
- olijfolie
- zonnebloemolie
- sojasaus
- zoetstof
- citroensap
- oregano
- tijm
- komijnpoeder
- kerriepoeder
- dragon
- Italiaanse kruiden
- gemberpoeder

		ONTBIJT	TUSSENDOR	LUNCH	TUSSENDOR	AVONDMAAL	AVONDSNACK
AANVALSFASE: 3 DAGEN, 800-900 KCAL/DAG	MAANDAG	1 ProtiPlus Pudding 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Wortelsoep met gember</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Gegrilde paprika-courgettesalade</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep
	DINSDAG	1 ProtiPlus Milkshake 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Bonen-radijssalade</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Koolrolletjes</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep
	WOENSDAG	1 ProtiPlus Pudding 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Spinaziesoep met dragon</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Marokkaanse groenteschotel</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep
PROGRESSIEVE FASE: 2 DAGEN, 1000-1200 KCAL/DAG	DONDERDAG	1 ProtiPlus Milkshake 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	1 ProtiPlus Pudding <u>Groentereepjes met kerriedip</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Kool en peulen uit de wok</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep 1 stuk fruit
	VRIJDAG	1 ProtiPlus Milkshake 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Oosterse groentensoep met garnalen</u> 3 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Gevulde paprika's</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep 1 stuk fruit
NORMALISATIE-FASE: 2 DAGEN, 1400-1500 KCAL/DAG	ZATERDAG	1 snee geroosterd volkoren brood, dun besmeerd met halvarine en belegd met rosbief 1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Roerei met roerbakgroenten</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Vispakketje met rijst</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit
	ZONDAG	1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en belegd met een plak achterham en schijfjes komkommer 1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Groene salade met biefstukreepjes</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Broccolilasagne</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit

LUNCH

AVONDMAAL

Wortelsoep met gember

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 350 g wortels
- 1 cm verse gember
- 500 ml groentebouillon (van blokje)
- 2 bosuitjes (BE : pijpajuntjes)

Bereiding:

1. Pel de ui en snij deze in ringen.
2. Verhit een pan met een antiaanbaklaag en rooster hierin de ui 2 minuten op laag vuur.
3. Schil de wortels en snij in plakjes. Schil en rasp de gemberwortel.
4. Voeg groentebouillon, wortel en gember toe en breng het geheel aan de kook.
5. Kook de soep ongeveer 15 minuten tot de uien en de wortels gaar zijn.
6. Maak de bosuitjes (BE: pijpajuntjes) schoon en snij deze in ringen.
7. Pureer de soep met een staafmixer. Verdeel over 2 soepkommen en garneer met de bosui (BE: pijpajuntjes).

Tip: Maak deze soep een dag van te voren, neem hem mee in een goed afsluitbaar bakje of thermoskan en warm hem op je werk op in de magnetron. Neem de bosui wel apart mee.

Bevat:

80 kcal, 2 g eiwit, 12 g koolhydraten, 2 g vet en 5 g vezel

Gegrilde paprika-courgettesalade

Ingrediënten (2 personen)

- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 75 g rucola
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- gedroogde oregano
- gedroogde tijm

Bereiding:

1. Verwarm de grill (of oven) voor op 200°C.
2. Was de courgette en snij in halve plakken. Maak de paprika schoon en snij in stukken.
3. Schep de courgette en paprika's op een bakplaat en grill de groenten circa 15 minuten.
4. Verdeel de rucola over 2 borden en schep er de gegrilde groenten op. Besprenkel met de balsamicoazijn en garneer met oregano en tijm.

Bevat:

80 kcal, 5 g eiwit, 12 g koolhydraten, 0 g vet en 4 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 160 kcal, 7 g eiwit, 24 g koolhydraten, 2 g vet, 9 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Bonen-radijssalade

Ingrediënten (2 personen)

- 300 g sperziebonen
- 100 g boterbonen
- 50 g radijsjes
- 3 eetlepels magere kwark (BE : platte kaas)
- ½ eetlepel fijngeknipte verse bieslook
- zout en peper

Bereiding:

1. Maak de sperziebonen en de boterbonen schoon en kook ze in 8 minuten beetgaar. Spoel ze af met koud water.
2. Snij de radijsjes in plakjes en meng ze met de bonen.
3. Klop een dressing van kwark, bieslook, zout en peper en sprenkel dit over de salade.

Tip: Neem voor de lunch op je werk de groenten mee in een koelkastdoos en de dressing apart in een bakje. Meng het voor je gaat eten door elkaar.

Bevat:

110 kcal, 7 g eiwit, 13 g koolhydraten, 1 g vet en 8 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Koolrolletjes

Ingrediënten (2 personen)

- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 100 g tomaten
- gedroogde Italiaanse kruiden
- zout en peper
- 6 bladeren savooie- of Chinese kool (rest van de kool wordt donderdag gebruikt)

Bereiding:

1. Pel en snipper de knoflook.
2. Maak de paprika schoon en snij in blokjes. Was de aubergine en snij in blokjes.
3. Was de tomaten, verwijder van de helft de zaadlijsten en snij de tomaten in blokjes.
4. Verhit een pan met een antiaanbaklaag en rooster hierin de knoflook 1 minuut op laag vuur.
5. Voeg paprika, aubergine en tomaten toe en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en eventueel wat zout en peper.
6. Haal 6 bladeren van de kool en was ze. Breng een grote pan water aan de kook en leg er de koolbladeren een voor een 1 minuut in. Spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken op keukenpapier.
7. Verdeel het groentemengsel over de 6 koolbladeren en vouw de koolbladeren om het mengsel heen. Zet eventueel vast met een cocktailprikker.

Bevat:

75 kcal, 3 g eiwit, 10 g koolhydraten, 1 g vet en 6 g vezel

Totaal van deze maaltijden p.p.: 185 kcal, 10 g eiwit, 23 g koolhydraten, 2 g vet, 14 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Spinaziesoep met dragon

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 1 pak spinazie (450 g, diepvries)
- 500 ml groentebouillon
- 1 theelepel gedroogde dragon
- zout en peper
- eventueel verse platte peterselie

Bereiding:

1. Pel de ui en snij in ringen.
2. Verhit een pan met een antiaanbaklaag en rooster hierin de ui 2 minuten op laag vuur.
3. Doe ui, spinazie en bouillon in een soeppan (BE : kookpot) en breng aan de kook.
4. Pureer de soep met de staafmixer.
5. Breng de soep op smaak met de dragon, zout en peper en verdeel over 2 kommen.
6. Garneer eventueel met een blaadje platte peterselie

Tip: Maak deze soep een dag van te voren, neem hem mee in een goed afsluitbaar bakje of thermoskan en warm hem op je werk op in de magnetron. Neem de bosui wel apart mee. Vroeger werd gedacht dat opwarmen van spinazie niet gezond zou zijn. Tegenwoordig weten we dat je spinazie gerust kunt opwarmen.

Bevat:

80 kcal, 5 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 g vet en 8 g vezel

Marokkaanse groenteschotel

Ingrediënten (2 personen)

- 2 stengels bleekselderij
- 1 rode paprika
- ½ courgette (rest wordt zondag gebruikt)
- 1 ui
- 2 tomaten
- groentebouillon
- 10 g fijngeknipte verse peterselie
- 10 g fijngeknipte verse koriander
- mespunt komijnpoeder

Bereiding:

1. Maak bleekselderij, paprika en courgette schoon en snij in kleine stukjes.
2. Pel en snipper de ui.
3. Was de tomaat en snij in kleine stukjes.
4. Verhit een pan met een antiaanbaklaag en rooster hierin de ui op laag vuur 2 minuten.
5. Voeg de overige groenten en een klein beetje groentebouillon toe en laat het geheel zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn en het vocht verdampst is. Voeg, indien nodig, tussentijds een paar eetlepels bouillon toe.
6. Meng de peterselie, koriander en komijnpoeder door de groenten.

Bevat:

75 kcal, 3 g eiwit, 12 g koolhydraten, 0 g vet en 4 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden
- of tussendoortjes over.

AANVALSFASE: 3 DAGEN

Totaal van deze maaltijden p.p.: 155 kcal, 8 g eiwit, 20 g koolhydraten, 1 g vet, 12 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Groentereepjes met kerriedip

Ingrediënten (2 personen)

- 1 komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 100 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 2 tomaten
- 3 eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- kerrievoeder
- zout en peper

Bereiding:

1. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snij in lange reepjes.
2. Snij de bleekselderij in lange reepjes.
3. Schrap de wortels en snij in de lengte in vieren.
4. Snij de tomaten in kwarten.
5. Breng de kwark op smaak met de kerrievoeder, zout en peper en serveer als dip met het brood uit het dagmenu bij de groenten.

Tip: Neem voor de lunch op je werk de groenten mee in een koelkastdoos en de dip apart in een bakje.

Bevat:

65 kcal, 4 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 g vet en 3 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Kool en peulen uit de wok

Ingrediënten (2 personen)

- 200 g kalkoenfilet*
- 100 g peulen
- 300 g savooie- of Chinese kool
- 1 rode ui
- 2 el zonnebloemolie
- 2 el sojasaus
- mespunt zoetstof
- peper en zout

* voor vegetariërs: 150 g quorn stukjes

Bereiding:

1. Snij de kalkoenfilet in reepjes.
2. Verwijder de steelaanzet en de draad van de peultjes. Snij de kool in dunne reepjes. Pel de ui en snij in ringen.
3. Verhit de olie in een wok en bak de kalkoenreepjes op hoog vuur in circa 4 minuten gaar. Neem de kalkoen met een schuimspaan uit de pan en hou de reepjes onder aluminiumfolie warm.
4. Roerbak de ui 1 minuut in de achtergebleven olie. Voeg peultjes, sojasaus en zoetstof toe en roerbak 4 minuten op hoog vuur. Voeg de laatste minuut de koolreepjes en de kalkoen toe. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Bevat:

305 kcal, 30 g eiwit, 15 g koolhydraten, 13 g vet en 7 g vezel

Totaal van deze maaltijden p.p.: 370 kcal, 34 g eiwit, 23 g koolhydraten, 14 g vet, 10 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Oosterse groentensoep met garnalen

Ingrediënten (2 personen)

- 1 dunne prei (ca. 100 g)
- 1 rode paprika
- 2 stengels bleekselderij
- 500 ml groentebouillon (van tablet)
- 1 theelepel limoenrasp (BE : geraspte limoenschil)
- 200 g garnalen*
- 100 g taugé (BE: sojascheuten)
- 1 eetlepel sojasaus
- zout en peper

* voor vegetariërs: 200 g gegrilde tofu

Bereiding:

1. Was de prei en snijd in dunne ringen. Maak paprika schoon en snij in blokjes. Maak de bleekselderij schoon en snij in ringetjes.
2. Breng de bouillon met de preiringen en de limoenrasp (BE : geraspte limoenschil) aan de kook en laat het geheel 5 minuten op laag vuur koken.
3. Voeg paprika en bleekselderij toe en laat de soep nog eens 2 minuten koken.
4. Voeg de garnalen toe en kook de soep nog 1 minuut.
5. Was de taugé (BE : sojascheuten) en laat uitlekken in een vergiet.
6. Draai het vuur uit en schep de taugé (BE : sojascheuten) door de soep. Breng op smaak met sojasaus, zout en peper.
7. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Tip: Maak deze soep een dag van te voren, neem hem mee in een goed afsluitbaar bakje of thermoskan en warm hem op je werk op in de magnetron. Voeg de taugé (BE : sojascheuten) op het allerlaatste moment toe.

Bevat:

185 kcal, 24 g eiwit, 11 g koolhydraten, 3 g vet en 5 g vezel

Gevulde paprika's

Ingrediënten (2 personen)

- 4 kleine rode paprika's
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tomaat
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 g rundertartaar* (BE : gemalen biefstuk)
- 150 g maïskorrels uit blik
- zout en peper

* voor vegetariërs: vegetarisch gehakt

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Was de paprika's en dep ze droog. Snijd het kapje van de bovenkant. Schraap de zaadjes en zaadlijsten uit de paprika's.
3. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de tomaten en snij in blokjes.
4. Verhit de helft van de olie in een koekenpan (BE : pan) met antiaanbaklaag en roerbak de tartaar.
5. Voeg ui en knoflook toe en fruit glazig.
6. Voeg de tomaat en de maïskorrels toe, breng op smaak met zout en peper en warm het geheel even goed door.
7. Vul de paprika's met het mengsel, plaats de kapjes er weer op en plaats ze in een ovenschaal. Bestrijk de buitenkant van de paprika's met de resterende olie.
8. Bak de paprika's ongeveer 30 minuten, tot ze zacht zijn. Als de ovenschaal te droog lijkt te worden, kun je een beetje water op de bodem schenken.

Bevat:

350 kcal, 31 g eiwit, 15 g koolhydraten, 17 g vet en 7 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden
- of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 535 kcal, 55 g eiwit, 26 g koolhydraten, 20 g vet, 12 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

1 snee geroosterd volkoren brood, dun besmeerd met halvarine en belegd met rosbief
1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine

Bevat:

235 kcal, 11 g eiwit, 32 g koolhydraten, 6 g vet, 3 g vezels

Roerei met roerbakgroenten

Ingrediënten (2 personen)

- 150 g wortel
- 1 gele paprika
- 100 g bimi* (of broccoli)
- 2 rode uien
- 2 el olie
- 4 eieren
- 2 eetlepels magere melk
- zout en peper
- verse basilicum

* Bimi : lijkt op broccoli, maar is veel langer. De groente kent een zeer hoog gehalte aan gezondheidsbevorderende stoffen (glucosinolaten) en andere essentiële voedingsstoffen.

Bereiding:

1. Rasp de wortel en snijd in dunne plakken. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Was de bimi en snij in stukjes. Pel de uien en snij in halve ringen.
2. Verhit de olie in een koekenpan (BE : pan) met antiaanbaklaag. Roerbak de groenten circa 3 minuten.
3. Klop de eieren los met de melk en voeg peper en zout naar smaak toe.
4. Zet het vuur lager. Giet het eimengsel bij de groenten en roer met een spatel tot het ei bijna gestold is.
5. Verdeel de roerei over 2 kommen en garneer met basilicum.
6. Serveer met (eventueel geroosterd) brood uit het dagmenu (zie weekoverzicht 's op zaterdag).

Bevat:

325 kcal, 17 g eiwit, 14 g koolhydraten, 21 g vet en 7 g vezel

AVONDMAAL

Vispakketje met rijst

Ingrediënten (2 personen)

- 300 g Oosterse groentemix
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels citroensap
- 300 g stevige witvis (bijv. zeewolf of kabeljauw)*
- 2 tomaten
- 60 g zilvervliesrijst
- 1 bosuitje (BE : pijpajuin)

* voor vegetariërs: 300 g tahoe in plakken

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel de groenten over 2 stukken aluminiumfolie.
3. Meng de olie met het citroensap en smeer er de vis mee in. Leg de vis op het groentemengsel.
4. Was de tomaten, snijd in plakken en leg op de vis. Vouw de pakketjes goed dicht en verwarm 15 minuten in de oven.
5. Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
6. Maak de bosui (BE : pijpajuin) schoon en snij in ringen. Meng de bosui (BE : pijpajuin) door de gekookte rijst.
7. Leg de vis-groentenpakketjes op 2 borden en serveer de rijst ernaast.

Bevat:

465 kcal, 45 g eiwit, 31 g koolhydraten, 16 g vet en 6 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden
- of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 1025 kcal, 73 g eiwit, 77 g koolhydraten, 43 g vet, 16 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

AVONDMAAL

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en belegd met een plak achterham en schijfjes komkommer
1 snee krentenbrood, dun besmeerd met halvarine

Bevat:

225 kcal, 8 g eiwit, 33 g koolhydraten, 6 g vet, 4 g vezels

Groene salade met biefstukreepjes

Ingrediënten (2 personen)

- 200 g snijbonen
- 1 rode ui
- 100 g peulen
- ½ courgette
- 200 g biefstuk*
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- ½ eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel bruine suiker
- gemberpoeder

* Voor vegetariërs: bestrooi met cashewnoten

Bereiding:

Ingrediënten (2 personen)

1. Maak de snijbonen schoon en snij ze in ruiten. Pel en snipper de ui. Maak de peulen schoon.
2. Kook de snijbonen in 8 minuten beetgaar. Kook de peulen de laatste 4 minuten mee.
3. Maak de courgette schoon en snij in halve plakken.
4. Snijd de biefstuk in reepjes.
5. Maak een marinade van olie, sojasaus, suiker en naar smaak gemberpoeder.
6. Verhit de marinade in een pan met antiaanbaklaag. Roerbak de ui en courgette 2 minuten. Voeg de biefstuk toe en roerbak 1 tot 2 minuten.
7. Voeg de rest van de groenten toe en roerbak nog 2 minuten.
8. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Bevat:

275 kcal, 29 g eiwit, 22 g koolhydraten, 7 g vet en 6 g vezel

Broccolilasagne

Ingrediënten (2 personen)

- 500 g broccoli
- 1 ui
- 175 g achterham (dikke plak)*
- 3 el olijfolie
- 3 el kookroom light
- 3 takjes verse rozemarijn
- zout en peper
- 60 g lasagnebladeren
- 60 g geraspte 20+ kaas

* voor vegetariërs: geschaafde amandelen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Maak de broccoli schoon en snijd in kleine roosjes en de stelen in blokjes. Kook de broccoli 5 minuten.
3. Pel en snipper de ui. Snij de achterham in blokjes.
4. Fruit de ui in 2 eetlepels olie.
5. Giet de broccoli af (vang het kookvocht op) en schep de ui door de broccoli.
6. Hou de helft van de ui en broccoli apart, meng de kookroom light door de rest van de groenten en pureer met een staafmixer. Voeg, indien nodig, wat achtergehouden kookvocht toe om een 'saus' te maken als het te stevig is. Schep deze broccolipuree, de achterham en de naaldjes van 2 takjes rozemarijn door de stukjes ui en broccoli en breng op smaak met zout en peper.
7. Vet een kleine ovenschaal in met de rest van de olie. Schep de helft van de groenten erin en leg de helft van de lasagnevellen hierop. Leg hierop de rest van de broccoli en verdeel de rest van de lasagnebladen erover. Verdeel de kaas over de bovenkant.
8. Zet de schaal in het midden van de oven en laat het gerecht in 30 minuten goudbruin worden. Garneer met een takje rozemarijn.

Bevat:

535 kcal, 38 g eiwit, 29 g koolhydraten, 28 g vet en 9 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden
- of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 1035 kcal, 75 g eiwit, 84 g koolhydraten, 41 g vet, 19 g vezels

