

PROTIPLUS PRODUCTEN

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

GROENTEN

- 8 uien
- 5 rode uien
- 2 komkommers
- 5 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 2 middelgrote aubergines
- 7 tomaten
- 100 g kerstomaten
- 300 g wortel
- 1 zak gemengde sla
- 1 struik bleekselderij
- 2 kleine kropjes sla (little gem)
- 100 g prei
- 100 g doperwten (diepvries)
- 200 g spinazie
- 150 g veldsla
- 25 g zwarte olijven
- 100 g peultjes
- 100 g babymaïs (blik)
- 4 rode paprika's
- 500 g sperziebonen
- 100 g ijsbergsla
- 150 g komkommer
- 500 g groene asperges
- 75 g rucola
- 3 portobello paddestoelen
- 350 g tomaatblokjes (blik)
- 3 stronkjes witlof
- 300 g broccoli

VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 4 eieren
- 75 g rauwe ham (dikke plak) of 75 g vegetarisch gehakt
- 4 plakken gekookte ham
- 2 plakken rauwe ham
- 250 g kabeljauw
- 300 g gemengde zeevruchten (diepvries) of 200 g kikkererwten
- 100 g achterham of vegetarische ham
- 200 g rundertartaar (BE : gemalen biefstuk) of 150 g vegetarisch gehakt

FRUIT

- 6 stuks per persoon

KRUIDEN

- 4 teentjes knoflook
- platte peterselie
- verse bieslook
- verse koriander
- verse dille
- verse basilicum
- verse krulpeterselie

AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST




















- 60 g gele rijst
- 60 g fusili

ZUIVEL

- 1 l magere yoghurt
- 1 l magere melk
- 1 pot magere kwark
- 2 plakken 20+ kaas
- magere zuivelspread (BE : verse kaas)
- 75 g 20+ kaas in plakken
- 50 g geraspte magere kaas
- 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

- zout en peper
- zoetstof
- vissaus
- chilisaus
- kaneel
- chilipeper
- groentebouillonblokjes

		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>Komkommersoep</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Gevulde aubergines</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>Eenvoudige lunchsalade</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Gestooftde little gem</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>Spinazie-tuinerwtensoepp</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Wortel-slasalade</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>Oosterse roerbak met bamboescheuten</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>Omelet met sperziebonen en rauwe ham</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>Sandwichprikkers</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>Kabeljauw en asperges met rucolapesto</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 volkorenbroodje, dun besmeerd met halvarine, belegd met 2 plakjes rookvlees (BE : filet d'Anvers) en een tomaat in plakken. 1 snee knackebrot, dun besmeerd met halvarine, belegd met 1 hardgekookt ei 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Portobellotaartje</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>Paella</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit
	ZONDAG	1 sneetje volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en belegd met fricandeau 1 sneetje rozijnenbrood, dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Gegratineerde witlof</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 1 stuk fruit	<u>Broccolipasta met geitenkaas</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit

LUNCH

Komkommersoep

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 2 komkommers
- 300 ml groentebouillon
- 4 eetlepels magere yoghurt
- zout en peper
- 1 bosuitje (BE: pijajuintje)

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui.
2. Schil de komkommers en snij in blokjes.
3. Bak de ui zachtjes gedurende 2-3 minuten in een pan met antiaanbaklaag.
4. Voeg de komkommerblokjes toe en smoor ze 2-3 minuten met het deksel op de pan.
5. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.
6. Maak de bosui (BE : pijpajuin) schoon en snij in ringen.
7. Laat de soep 3 tot 4 minuten doorkoken en pureer met de staafmixer.
8. Breng de yoghurt op smaak met een klein beetje zout en peper.
9. Verdeel de soep over 2 diepe borden. Schep in elk bord twee lepels yoghurt en bestrooi met de bosui (BE : pijpajuin)

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. Overigens smaakt deze soep koud ook prima.

Bevat:

60 kcal, 3 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 g vet en 2 g vezel

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

AVONDMAAL

Gevulde aubergines

Ingrediënten (2 personen)

- 2 middelgrote aubergines
- zout
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- ½ theelepel kaneel
- chilipeper
- 2 eetlepels fijngeknipte verse platte peterselie

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Snij in de lengte repen schil van de aubergines. Doe dit om en om. Je krijgt dan een 'zebra-print' van een donkere en een lichtere streep.
3. Bestrooi de aubergines met een beetje zout en laat ze 30 min. staan. Spoel de aubergines goed af en dep ze goed droog. Snij de aubergines in de lengte open en hol ze (niet te diep) uit.
4. Snij het uitgeholde vruchtvlies in stukjes. Pel en snipper ui en knoflook.
5. Verhit een (koeken)pan met antiaanbaklaag en bak zachtjes de ui, knoflook en stukjes aubergine gedurende 5 minuten.
6. Was de tomaten en snij in stukjes en voeg dit samen met kaneel en zout en chilipeper naar smaak toe.
7. Vul de aubergines met het groentemengsel en leg ze in een ovenschaal. Schenk er 100-150 ml water bij en dek de schaal af met aluminiumfolie. Zet de aubergines in het midden van de oven en bak ze 35 minuten.
8. Verwijder het aluminiumfolie en bak de aubergines nog 10 minuten.
9. Leg de aubergines op borden en bestrooi met de peterselie.

Bevat:

85 kcal, 4 g eiwit, 13 g koolhydraten, 0 g vet en 7 g vezel

Totaal van deze maaltijden p.p.: 145 kcal, 7 g eiwit, 21 g koolhydraten, 1 g vet, 9 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Eenvoudige lunchsalade

Ingrediënten (2 personen)

- 100 g kerstomaten
- 100 g wortel
- 2 bosuitjes (BE : pijpajuntjes)
- 1 zak gemengde sla (200 g)
- 2 eetlepels magere yoghurt
- mespuntje zoetstof
- zout en peper

Bereiding:

1. Was en halveer de tomaatjes
2. Schrap de wortel en rasp of snij in dunne reepjes.
3. Maak de bosui (BE : pijpajuin) schoon en snij in ringen.
4. Meng alle groenten in een kom door elkaar en verdeel de groenten over 2 borden.
5. Meng de yoghurt met de zoetstof en breng op smaak met zout en peper.
6. Verdeel de dressing over de salade.

Tip: Maak de salade een dag van te voren en neem mee in een koelkastdoos. Neem de dressing apart mee en verdeel vlak voor de lunch over de salade.

Bevat:

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

Gestoofde little gem

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 100 g wortel
- 2 kleine kropjes sla (little gem)
- 300 ml bouillon

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui.
2. Maak de bleekselderij en wortel schoon en snij ze in hele kleine blokjes.
3. Was de kropjes sla en halveer ze in de lengte.
4. Bak de ui, wortel en bleekselderij even kort in een pan met antiaanbaklaag.
5. Leg de gehalveerde kropjes tussen de blokjes groenten, met de aangesneden kant naar beneden.
6. Voeg de bouillon toe en laat het geheel met een deksel op de pan in 10 tot 15 minuten gaarstoven.
7. Leg op ieder bord 2 halve kropjes sla en schep de blokjes groenten er op en naast.

Bevat:

60 kcal, 3 g eiwit, 7 g koolhydraten, 1 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.: 125 kcal, 7 g eiwit, 15 g koolhydraten, 2 g vet, 8 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Spinazie-tuinerwtensoep

Ingrediënten (2 personen)

- 2 rode uien
- 100 g prei
- 500 ml bouillon (van blokje)
- 100 g doperwtten (diepvries)
- 200 g spinazie
- 2 eetlepels fijngesneden verse bieslook

Bereiding:

1. Pel en snipper de uien.
2. Maak de prei schoon en snij in ringen.
3. Breng de bouillon in een soeppan (BE : kookpot) aan de kook en voeg de groenten, met uitzondering van de spinazie, toe.
4. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
5. Was de spinazie, snij iets fijner en voeg toe aan de soep.
6. Verdeel de soep over 2 soepkommen en bestrooi met de bieslook.

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.

Bevat:

130 kcal, 8 g eiwit, 16 g koolhydraten, 2 g vet en 8 g vezel

Wortel-slasalade

Ingrediënten (2 personen)

- 100 g wortel
- 150 g veldsla
- 3 tomaten
- 25 g zwarte olijven
- 3 eetlepels magere yoghurt
- zout en peper

Bereiding:

1. Maak de wortel schoon en snij in plakjes. Kook de wortel in ca. 3 minuten beetgaar.
2. Was de sla en laat uitlekken. Was de tomaten en snij in partjes.
3. Klop van yoghurt, zout en peper een dressing.
4. Meng sla, tomaat en dressing door elkaar en verdeel over 2 borden. Verdeel de schijfjes wortel en olijven erover.

Bevat:

85 kcal, 4 g eiwit, 9 g koolhydraten, 2 g vet en 5 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.: 215 kcal, 12 g eiwit, 25 g koolhydraten, 4 g vet, 13 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Oosterse roerbak met bamboescheuten

Ingrediënten (2 personen)

- 2 rode uien
- 100 g peulen
- 2 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 100 g babymaïs (uit blik)
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel vissaus
- 1 eetlepel chilisaus
- verse koriander

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui. Maak de peultjes schoon. Maak de bosuitjes (BE : pijpajuintjes) schoon en snij ze schuin in stukken. Laat de maïs uitlekken. Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en snij in stukjes.
2. Verhit de olie in een wok en fruit de rode uien en bosuitjes (BE : pijpajuintjes).
3. Voeg de peultjes, paprika en maïs toe en bak al omscheppend 4 minuten.
4. Voeg de vissaus en chilisaus toe. Bestrooi vlak voor het serveren met de koriander.
5. Serveer met brood uit het dagmenu.

Tip: Maak de roerbak een dag van te voren tot en met punt 4. Neem mee in een koelkastdoos. Meng de vissaus en chilisaus voor het opwarmen door de groenten. Strooi de koriander vlak voor serveren over de salade.

Bevat:

145 kcal, 4 g eiwit, 19 g koolhydraten, 5 g vet en 5 g vezel

Omelet met sperziebonen en rauwe ham

Ingrediënten (2 personen)

- 500 g sperziebonen
- 500 ml groentebouillon (van tablet)
- 4 eieren
- 2 eetlepels magere melk
- peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 75 g rauwe ham* (dikke plak)

*Voor vegetariërs: 75 g vegetarisch gehakt dat je roerbakt.

Bereiding:

1. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in de bouillon in 8 minuten gaar. Houd 2 eetlepels bouillon apart.
2. Klop de eieren los met de melk, 2 eetlepels bouillon en wat peper.
3. Vet met een kwartje een koekenpan met antiaanbaklaag in met een heel klein beetje olie. Bak in deze pan 2 omeletten.
4. Snij de rauwe ham in kleine blokjes. Verhit de rest van de olie in een andere pan met antiaanbaklaag en bak de blokjes rondom knapperig.
5. Giet de bonen af en meng met de rauwe ham.
6. Leg de omeletten op 2 borden, schep er in het midden het groentemengsel op en vouw de omelet dicht.

Bevat:

380 kcal, 28 g eiwit, 16 g koolhydraten, 21 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.: 525 kcal, 26 g eiwit, 35 g koolhydraten, 26 g vet, 14 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Sandwichprikkers

Ingrediënten (2 personen)

- 2 plakken 20+ kaas
- 4 plakken gekookte ham*
- 2 tomaten
- 100 g ijsbergsla
- 2 plakken rauwe ham*
- 150 g komkommer
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepel magere kwark
- 1 eetlepel olie
- 3 eetlepel fijngeknipte verse dille
- peper en zout

* voor vegetariërs: 6 plakken vegetarische vleeswaren

Bereiding:

1. Rooster 3 sneetjes brood uit het dagmenu (zie weekoverzicht op vrijdag) en besmeer ze dun met halvarine.
2. Beleg 1 sneetje met de helft van de kaas, ham, tomaat en sla en leg er een tweede boterham op.
3. Leg hier de rest van de kaas, de rauwe ham, rest van de gekookte ham, tomaat en sla op en dek af met een boterham.
4. Steek vier prikkers in de sandwiches en snij iedere sandwich diagonaal in vieren. Zorg vervolgens dat er per prikker 2 'stapeltjes' op elkaar komen zodat je 2 lange prikkers hebt.
5. Rooster het brood dat je uit het dagmenu over hebt en snij in kleine blokjes.
6. Was de komkommer schoon en snij er met een kaasschaaf dunne plakken van.
7. Pel en snipper de ui en knoflook.
8. Maak een dressing van de kwark, olijfolie en dille en breng op smaak met peper en zout. Meng de dressing en ui door de komkommerplakjes. Garneer met de broodblokjes. Serveer de salade bij de broodprikkers.

Tip: Pak de prikkers strak in met aluminiumfolie en neem de salade en de broodblokjes apart mee.

Bevat:

210 kcal, 18 g eiwit, 7 g koolhydraten, 11 g vet en 2 g vezel

Kabeljauw en asperges met rucolapesto

Ingrediënten (2 personen)

- 500 g groene asperges
- 250 g kabeljauw
- zout en peper
- peperkorrels
- 75 g rucola
- 3 eetlepels olijfolie

Bereiding:

1. Snij het eventuele houtachtige einde van de asperges.
2. Snij de kabeljauw in gelijke stukken. Doe de moten vis in een pan kokend water en zorg dat de vis net onder staat. Voeg zout en gekneusde peperkorrels toe en pocheer de kabeljauw 7 minuten op matig vuur.
3. Kook de asperges ook 7 minuten.
4. Hak de rucola in een keukenmachine fijn en voeg (al malend met de keukenmachine) de olie toe. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de asperges over 2 borden.
6. Neem de vis voorzichtig met een schuimspaan uit het kooknat en leg ze op de asperges. Verdeel er de rucolapesto over.

Bevat:

290 kcal, 27 g eiwit, 8 g koolhydraten, 16 g vet en 5 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.: 500 kcal, 45 g eiwit, 15 g koolhydraten, 27 g vet, 7 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

AVONDMAAL

1 volkorenbroodje, dun besmeerd met halvarine, belegd met 2 plakjes rookvlees (BE : filet d'Anvers) en een tomaat in plakken.
1 snee knackebrot, dun besmeerd met halvarine, belegd met 1 hardgekookt ei

Bevat:
170 kcal, 9 g eiwit, 15 g koolhydraten, 7 g vet en 3 g vezel

Portobellotaartje

Ingrediënten (2 personen)

- 2 rode paprika's
- 3 portobello paddenstoelen
- 1 el olijfolie
- zout en peper
- 150 g magere zuivelspread (BE : verse kaas)
- verse basilicum

Bereiding:

1. Maak de paprika's schoon, snij ze in vieren en verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten.
2. Verhit een grillpan en rooster de paprika's met het vel naar beneden tot het vel zwartgeblakerd is. Laat de paprika's 15 minuten rusten in een gesloten zak.
3. Borstel de portobello's schoon. Verwijder de stelen en bestrijk de hoeden met de olie. Leg ze op aluminiumfolie op een bakplaat, met de bolle kant naar beneden. Strooi wat zout en peper in de hoed van de paddenstoelen. Bak de portobello's 12-15 min. in de oven.
4. Verwijder het vel van de paprika en snijd het vruchtvel in repen.
5. Leg een portobello op een bord en smeer in met ¼ deel van de zuivelspread (BE: verse kaas). Leg hier wat blaadjes basilicum en de helft van de paprika's op. Besmeer weer met ¼ deel van de zuivelspread (BE: verse kaas) en leg er een portobello op.
6. Herhaal dit met de rest van de ingrediënten en eindig met de laatste portobello.
7. Snij puntjes van de portobellotaartje en verdeel over 2 borden.
8. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Bevat:
330 kcal, 12 g eiwit, 11 g koolhydraten, 14 g vet en 6 g vezel

Paella

Ingrediënten (2 personen)

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- 60 g gele rijst
- 100 ml bouillon (van tablet)
- 150 g tomaatblokjes (uit blik)
- 300 g gemengde zeevruchten (diepvries), ontdooid*

* voor vegetariërs: 200 g kikkererwten

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Maak de paprika schoon en snij in blokjes.
3. Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui en knoflook goudbruin.
4. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend 2 tot 3 minuten mee.
5. Schenk de bouillon en de tomaatblokjes erbij en breng aan de kook. Laat de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar worden. Voeg, indien nodig, nog wat extra bouillon toe.
6. Schep de zeevruchten door de gare rijst en laat het nog 5 minuten met de deksel op de pan op een laag vuur staan tot de zeevruchten door en door warm zijn.

Bevat:
415 kcal, 32 g eiwit, 38 g koolhydraten, 14 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.: 915 kcal, 53 g eiwit, 25 g koolhydraten, 35 g vet, 13 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

1 sneetje volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en belegd met fricandeau

1 sneetje rozijnenbrood, dun besmeerd met halvarine

Bevat:

230 kcal, 9 g eiwit, 32 g koolhydraten, 6 g vet en 4 g vezel

Gegratineerde witlof

Ingrediënten (2 personen)

- 1 eetlepel olie
- 3 stronkjes witlof
- 100 g achterham*
- 75 g 20+ kaas in plakken
- 2 el fijngeknipte verse krulpeterselie

* voor vegetariërs: vegetarische ham

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal in met de olie.
2. Maak de witlof schoon en kook de stronkjes 10 minuten. Spoel ze af met koud water en laat uitlekken in een vergiet.
3. Wikkel ieder stronkje in met ham. Leg de stronkjes in een ovenschaal. Verdeel de kaas over de witlofrolletjes en zet de schotel 15 minuten in het midden van de oven.
4. Garneer voor het serveren met de peterselie.
5. Serveer met het brood uit het dagmenu.

Bevat:

250 kcal, 25 g eiwit, 7 g koolhydraten, 13 g vet en 3 g vezel

AVONDMAAL

Broccolipasta met geitenkaas

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 300 g broccoli
- 60 g fusilli
- 3 el olijfolie
- 200 g tomaatblokjes (uit blik)
- 200 g rundertartaar* (Be: gemalen biefstuk)
- 50 g geraspte magere kaas

* voor vegetariërs: 150 g vegetarisch gehakt

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui.
2. Verdeel de broccoli in roosjes, schil de steel en snijd deze in plakjes.
3. Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
4. Kook de broccoli in 5 min. beetgaar.
5. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui 3 min. Voeg de tartaar toe en roerbak deze.
6. Voeg de tomaatblokjes toe en laat het geheel even pruttelen. Meng de broccoli erdoor.
7. Verdeel de pasta over 2 borden en schep het broccoli-tomaatmengsel erover. Bestrooi met de geraspte geitenkaas.

Bevat:

515 kcal, 39 g eiwit, 29 g koolhydraten, 26 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.: 995 kcal, 73 g eiwit, 68 g koolhydraten, 45 g vet, 14 g vezels

