

## PROTIPLUS PRODUCTEN

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

## GROENTEN

- 2 handjes rozijnen
- 2 stronkjes witlof
- 200 g krulandijvie
- 700 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 2 uien
- 400 g broccoli
- 500 g sperziebonen
- 2 komkommers
- 2 gegrilde paprika's (uit pot of blik)
- 2 tomaten
- 4 vleestomaten
- 250 ml tomaat-groentesap (uit een pak of fles)
- 1 krop ijsbergsla
- 1 klein blikje maïskorrels
- 4 rode paprika's
- 1 groene paprika
- 1 pakje appelsap
- 1 bosje radijs
- 250 g champignons
- 3 bosuitjes (BE : pijpajuintje)
- 250 g groene aspergepunten
- 1 courgette
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 500 g snijbonen
- 100 g wortel
- 1 prei
- 100 g paksoi

- 100 g taugé (BE : sojascheuten)
- 1 handje waterkers
- 250 g kerstomaten
- 150 g rucola
- 10 zwarte olijven

## VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 200 g kipfilet of 1 schaal (175 g) vegetarische roerbakblokjes
- 6 eieren
- 300 g grote garnalen zonder schaal of tahoe blokjes
- 2 blikjes tonijn op water (uitlekgewicht totaal ca. 280 g) of 100 g zachte geitenkaas en 50 g pijnbompitten
- 100 g kipfilet (vleeswaren) of 150 g kidneybonen of rookkaas
- 100 g achterham of 150 g kidneybonen of rookkaas
- 200 g rosbeef of 150 g zwarte oogboontjes

## FRUIT

- 6 stuks per persoon

## KRUIDEN

- verse platte peterselie
- verse bieslook
- verse koriander
- verse basilicum
- 3 teentjes knoflook
- tijmblaadjes

## AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST













- 60 g penne pasta
- 2 meergranen tortilla's à 40 g
- 60 g woknoedels

## ZUIVEL

- 1 pot magere kwark
- 1 pakje kookroom light (BE : culinaire light room)
- 1 cupje volle koffiemelk
- 3 l magere yoghurt of fruit-yoghurt 0% vet of 5 potten magere kwark 0% vet of een combinatie van beide

## DIT HEB JE MISSCHIEN AL IN HUIS

- olijfolie
- zonnebloemolie
- kruidenbouillontabletten
- visbouillonblokjes
- citroensap
- limoensap
- mosterd
- honing
- suikervervanger
- zout
- zeezout
- peper
- sesamzaad
- rode wijnazijn
- witte wijnazijn
- paprikapoeder
- halvanaise
- tomatenketchup

|  |           | ONTBIJT  | TUSSENDOR   | LUNCH  | TUSSENDOR  | AVONDMAAL   | AVONDSNACK   |
|--|-----------|--|---|--|--|---|--------------|
| AANVALSFASE: 3 DAGEN, 800-900 KCAL/DAG         | MAANDAG   | 1 ProtiPlus Pudding<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep   | 1 ProtiPlus Milkshake<br><u>Witlof-kruandijvie salade met rozijnen</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)   | <br>1 ProtiPlus Reep   | 1 ProtiPlus Pudding<br><u>Zoete citroenworteltjes</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)           | Geen         |
|  | DINSDAG   | 1 ProtiPlus Milkshake<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep   | 1 ProtiPlus Milkshake<br><u>Broccolisoe</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep   | 1 ProtiPlus Pudding<br><u>Sperziebonen met sesamzaadjes</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)     | Geen         |
|  | WOENSDAG  | 1 ProtiPlus Pudding<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep   | 1 ProtiPlus Milkshake<br><u>Koude paprikasoep met komkommer en tomaat</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep   | 1 ProtiPlus Pudding<br><u>Slablad met een kleurrijke salade</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet) | Geen         |
| PROGRESSIEVE FASE: 2 DAGEN, 1000-1200 KCAL/DAG | DONDERDAG | 1 ProtiPlus Milkshake<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep,<br>2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes | 1 ProtiPlus Pudding<br><u>Appel-kwarkdip met rauwkost en geroosterd brood</u><br>1 sneetje volkoren brood dun besmeerd met halvarine<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet) | <br>1 ProtiPlus Reep,<br>2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes | <u>Aspergetips met kipfilet en champignons</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)                  | 1 stuk fruit |
|  | VRIJDAG   | 1 ProtiPlus Milkshake<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep,<br>2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes | <u>Boerenomelet</u><br>2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep,<br>2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes | <u>Knoflook-citroengarnalen met snijbonen</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)                   | 1 stuk fruit |
| NORMALISATIE-FASE: 2 DAGEN, 1400-1500 KCAL/DAG | ZATERDAG  | 2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine, 1 snee belegd met plakjes aardbei en blaadjes munt. Leg de tweede snee er bovenop en snij diagonaal door.<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)                        | 1 stuk fruit  | <u>Oosterse soep</u><br>1 sneetje volkoren brood dun besmeerd met halvarine<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)  | <br>1 ProtiPlus Reep,<br>2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes | <u>Pastasalade met tonijn, tomaat en olijven</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)                | 1 stuk fruit |
|  | ZONDAG    | 2 sneden volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine. 1 snee belegd met rucola, 4 gehalveerde kerstomaatjes en 1 plakje serranoham, de tweede snee er bovenop. Snij de boterhammen door.<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet) | 1 stuk fruit  | <u>Tortilla's</u><br>1 sneetje volkoren brood dun besmeerd met halvarine<br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)   | <br>1 ProtiPlus Reep,<br>2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes | <u>Salade met rosbief en noodles</u><br>125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)                            | 1 stuk fruit |

## LUNCH

## AVONDMAAL

## Witlof-krulandijvie salade met rozijnen

**Ingrediënten (2 personen)**

- 2 handjes rozijnen
- 2 eetlepels citroensap (of azijn)
- 2 volle eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 1 theelepel mosterd
- suikervervanger
- zout
- 2 struikjes witlof
- 200 g krulandijvie

**Bereiding:**

1. Leg de rozijnen even in warm water zodat ze wat zachter worden en giet ze daarna af.
2. Klop een dressing van citroensap, kwark (BE : magere platte kaas), mosterd, wat suikervervanger en zout naar smaak.
3. Was de witlof en haal de bladeren 1 voor 1 van de stronk. Gebruik de harde kern niet.
4. Was de andijvie en snij fijn.
5. Meng de ingrediënten door elkaar en verdeel over 2 borden.

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

**Bevat:**

95 kcal, 5 g eiwit, 14 g koolhydraten, 1 g vet en 4 g vezel

## Zoete citroenworteltjes

**Ingrediënten (2 personen)**

- 500 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 1 eetlepel citroensap
- suikervervanger
- zout en (versgemalen) peper
- 3 eetlepels fijngeknipte verse platte peterselie

**Bereiding:**

1. Maak de bospeen (BE : wortelen met loof) schoon en snij ze in stukjes van ca. 5 cm lang.
2. Kook de stukjes wortel zachtjes in 8 minuten gaar in water met het citroensap.
3. Giet de wortels af en bestrooi met de suikervervanger. Schud de worteltjes even om.
4. Schep de worteltjes op twee borden en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met de fijngeknipte peterselie.

**Bevat:**

85 kcal, 2 g eiwit, 14 g koolhydraten, 4 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.

AANVALSFASE: 3 DAGEN

Totaal van deze maaltijden p.p.: 180 kcal, 7 g eiwit, 28 g koolhydraten, 2 g vet, 10 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Broccolisoep

**Ingrediënten (2 personen)**

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 400 g broccoli
- 1 kruidenbouillontablet
- 4 el kookroom light (BE : light culinaire room)
- peper

**Bereiding:**

1. Pel en snipper de uien en de knoflook. Snij de broccoli in kleine roosjes. Schil de steeltjes en de stronk en snij in blokjes.
2. Breng 500 ml water en een bouillonblokje aan de kook. Voeg de broccoli, knoflook en ui toe.
3. Laat de soep met het deksel op de pan (BE : kookpot) op laag vuur 15 minuten zachtjes koken.
4. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper.
5. Roer de kookroom (BE : light culinaire room) erdoor en serveer in 2 soepkommen.

**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:**

100 kcal, 8 g eiwit, 6 g koolhydraten, 4 g vet en 7 g vezel

## Sperziebonen met sesamzaadjes

**Ingrediënten (2 personen)**

- 500 g sperziebonen
- 1 el sesamzaad
- 1 teentje knoflook
- zeezout en versgemalen peper

**Bereiding:**

1. Was de sperziebonen en kook ze in 7-8 minuten beetgaar.
2. Rooster ondertussen de sesamzaadjes zachtjes in een droge koekenpan (BE : pan).
3. Giet de sperziebonen af, pers de knoflook erboven uit en schud ze om. Maal er peper en zeezout over en bestrooi ze met het sesamzaad.

**Bevat:**

135 kcal, 7 g eiwit, 13 g koolhydraten, 4 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.

AANVALSFASE: 3 DAGEN

Totaal van deze maaltijden p.p.: 235 kcal, 15 g eiwit, 19 g koolhydraten, 8 g vet, 16 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Koude paprikasoep met komkommer en tomaat

**Ingrediënten (2 personen)**

- ½ komkommer
- 2 gegrilde paprika's (uit een pot of blik)
- 2 tomaten
- enkele ijsblokjes
- 250 ml tomaat-groentesap (uit een pak of fles)
- 1 eetlepel rode-wijnazijn
- 1 eetlepel fijngeknipte verse bieslook
- peper

**Bereiding:**

1. Snij de komkommer, paprika's en tomaten in grote stukken.
2. Pureer de groenten met een blender of staafmixer.
3. Voeg de blokjes ijs toe en vermaal deze grof. Schenk, terwijl de blender of staafmixer nog aanstaat, het groentesap bij de groenten. Breng de soep op smaak met azijn en peper.
4. Verdeel de soep over 2 kommen of glazen en garneer met de bieslook.

**Tip:** Maak deze soep een dag van te voren en neem koud mee in een thermoskan.

*Bevat:*

60 kcal, 2 g eiwit, 9 g koolhydraten, 1 g vet en 2 g vezel

## Slablad met een kleurrijke salade

**Ingrediënten (2 personen)**

- ½ krop ijsbergsla
- 100 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 1 klein blikje maïskorrels
- 1 rode en 1 groene paprika
- 3 el magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 3 eetlepels fijngeknipte verse bieslook
- zout en (versgemalen) peper

**Bereiding:**

1. Haal de 2 buitenste bladeren van de krop sla af. Was ze goed en dep ze droog. Snij de helft van de krop in smalle reepjes en spoel in een vergiet af.
2. Rasp de wortel (BE : wortelen met loof) in reepjes. Giet de maïs af.
3. Maak de paprika's schoon en snij in smalle reepjes.
4. Leg op ieder bord een slablad.
5. Meng in een grote kom de fijngesneden sla, wortel, maïs en paprika. Verdeel dit over de 2 slabladeren.
6. Meng de kwark (BE : magere platte kaas) met de bieslook en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de dressing over de rauwkost.

*Bevat:*

135 kcal, 7 g eiwit, 18 g koolhydraten, 2 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.: 195 kcal, 9 g eiwit, 27 g koolhydraten, 3 g vet, 9 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Appel-kwarkdip met rauwkost en geroosterd brood

**Ingrediënten (2 personen)**

- 150 ml magere kwark (BE: magere platte kaas)
- 4 eetlepels appelsap
- 1 mespunt paprikapoeder of chilipoeder
- 2 eetlepels fijngesneden verse koriander
- 2 vleestomaten
- ½ komkommer
- 1 bosje radijs

**Bereiding:**

1. Roer de kwark (BE : magere platte kaas) los met het appelsap en de paprikapoeder of chilipoeder. Meng de koriander er doorheen.
2. Was de tomaten. Snij 1 tomaat in plakken en de andere tomaat in partjes.
3. Was de komkommer en snij in plakken. Maak de radijsjes schoon.
4. Rooster het brood uit het dagmenu. Besmeer met de appel-kwarkdip en verdeel er de plakken tomaat over.
5. Serveer de rest van de dip met de tomaatpartjes, komkommerplakken en radijsjes.

**Bevat:**

105 kcal, 10 g eiwit, 12 g koolhydraten, 1 g vet en 3 g vezel

## Aspergetips met kipfilet en champignons

**Ingrediënten (2 personen)**

- 200 g kipfilet\*
- 250 champignons
- 1 bosuitje (BE : pijpajuin)
- 250 g groene aspergepunten
- 2 eetlepels olijfolie
- zout
- paprikapoeder
- 1 el sesamzaad

\*Voor vegetariërs: 1 schaal (175 g) vegetarische roerbakblokjes

**Bereiding:**

1. Snij de kipfilet in blokjes. Borstel de champignons schoon en snij in plakken. Maak de bosui (BE : pijpajuin) schoon en snij in ringen. Was de asperges.
2. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kipfilet rondom bruin. Voeg de champignons, bosui en aspergepunten toe en roerbak nog 4 minuten. Breng op smaak met zout.
3. Verdeel het mengsel over 2 borden en bestrooi met wat paprikapoeder en de sesamzaadjes.

**Bevat:**

280 kcal, 29 g eiwit, 5 g koolhydraten, 15 g vet en 5 g vezel

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

Totaal van deze maaltijden p.p.: 385 kcal, 39 g eiwit, 17 g koolhydraten, 16 g vet, 8 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Boerenomelet

**Ingrediënten (2 personen)**

- 1 ui
- 1 courgette
- 1 blik tomatenblokjes (400 g), uitgelekt
- tijmblaadjes
- zout en peper
- 4 eieren
- (versgemalen) peper, zout
- 1 cupje volle koffiemelk
- 1 eetlepel olijfolie

**Bereiding:**

1. Pel en snipper de ui. Maak de courgette schoon en snij in kleine blokjes. Giet de tomaatblokjes af, zodat je alleen de stukjes overhoudt.
2. Verhit een koekenpan (BE : pan) met antiaanbaklaag en bak de ui en courgette zachtjes al omscheppend 5 minuten. Voeg de tomaatblokjes en de tijmblaadjes toe en bak nog 2 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Hou de groenten op een lage pit warm.
4. Klop de eieren los met zout, peper en koffieroom. Verhit de olie in een koekenpan en bak van de helft van het eimengsel een omelet. Bak vervolgens in dezelfde pan van de rest van het eimengsel nog een omelet. Hou de eerste omelet eventueel warm onder aluminiumfolie.
5. Leg de omeletten op 2 borden en schep de groenten op de helft van iedere omelet. Vouw de omelet dicht en serveer met het brood uit het dagmenu.

**Tip:** omeletten kun je ook prima vooraf thuis bakken en koud op je werk eten. Neem de omelet en de groenten in 2 aparte bakjes mee.

**Bevat:**

285 kcal, 18 g eiwit, 16 g koolhydraten, 16 g vet en 3 g vezel

## Knoflook-citroengarnalen met snijbonen

**Ingrediënten (2 personen)**

- 1 eetlepel citroensap
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels fijngesneden verse peterselie
- 300 g grote garnalen zonder schaal\*
- 1 el olijfolie
- 500 g snijbonen
- ca. 2 liter visbouillon\* van een blokje bereid

\* voor vegetariërs: tahoe in blokjes en tuinkruidenbouillon

**Bereiding:**

1. Meng citroensap, olijfolie en de peterselie in een kom. Pers het teentje knoflook er boven uit en meng alles door elkaar.
2. Schep de garnalen door het mengsel en laat even intrekken.
3. Maak de snijbonen schoon en snij ze in ruitjes. Kook ze, in de bouillon, in 5-7 minuten beetgaar.
4. Rijg de garnalen aan cocktailprikkers. Verhit een koekenpan of grillplaat. Bak de garnalenspiesjes in ca. 4 minuten gaar, keer regelmatig.
5. Verdeel de snijbonen over 2 borden en serveer met de garnalenprikkers.

**Bevat:**

205 kcal, 26 g eiwit, 5 g koolhydraten, 6 g vet en 10 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.: 490 kcal, 44 g eiwit, 21 g koolhydraten, 22 g vet, 13 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, 1 snee belegd met plakjes aardbei en blaadjes munt. Leg de tweede snee er bovenop en snij diagonaal door.

*Bevat:*  
150 kcal, 7 g eiwit, 15 g koolhydraten, 6 g vet en 5 g vezel

## Oosterse soep

### Ingrediënten (2 personen)

- 1 rode paprika
- 100 g wortel
- 1 prei, in ringen
- 100 g paksoi
- 2 eieren
- zout en peper
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 tuinkruidenbouillonblokje
- peper
- 100 g taugé (BE : sojascheuten)

### Bereiding:

1. Maak de paprika schoon en snij in blokjes. Was de wortel en snij in dunne plakjes, Maak de prei schoon en snij in ringen. Maak de paksoi schoon, snij de stengels in reepjes en het blad in iets grovere stukken.
2. Klop de eieren los met zout en peper. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan (BE : pan) en bak een omelet.
3. Verhit de rest van de olie in een hapjespan (BE : kookpot) en bak paprika, wortel, prei en paksoistengels circa 4 minuten.
4. Voeg 600 ml water en het bouillonblokje toe en breng met de deksel op de pan aan de kook. Kook de soep 10 minuten en voeg na 7 minuten de paksoibladeren toe. Voeg peper naar smaak toe.
5. Rol de omelet op en snij in reepjes. Schep de soep in 2 kommen en garneer met de omeletreepjes en de taugé (BE : sojascheuten).

*Bevat:*  
340 kcal, 19 g eiwit, 13 g koolhydraten, 22 g vet en 6 g vezel

AVONDMAAL

## Pastasalade met tonijn, tomaat en olijven

### Ingrediënten (2 personen)

- 60 g penne
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 250 g kerstomaten
- 150 g rucola (paar blaadjes bewaren voor ontbijt morgen)
- enkele blaadjes verse basilicum
- 10 zwarte olijven
- 2 blikjes tonijn op water (uitleggewicht totaal circa 280 g)\*
- zout en (versgemalen) peper

\* voor vegetariërs: voeg 100 g zachte geitenkaas en 50 g geroosterde pijnboompitten toe.

### Bereiding:

1. Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af, spoel na met koud water en laat goed uitlekken. Doe de penne terug in de pan en sprenkel er de olie en azijn over. Roer even door.
2. Was en halveer de tomaten. Was de sla en de basilicum. Giet de tonijn af.
3. Meng penne, tomaat, olijven en tonijn door elkaar.
4. Verdeel de rucola over 2 kommetjes. Schep de pastasalade erop en garneer met de blaadjes basilicum. Breng op smaak met zout en peper.

*Bevat:*  
495 kcal, 44 g eiwit, 28 g koolhydraten, 22 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.: 1045 kcal, 71 g eiwit, 71 g koolhydraten, 49 g vet, 17 g vezels





ONTBIJT / LUNCH

2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine. 1 snee belegd met rucola, 4 gehalveerde kerstomaatjes en 1 plakje serranoham, de tweede snee er bovenop. Snij de boterhammen door.

Bevat:

150 kcal, 9 g eiwit, 15 g koolhydraten, 6 g vet en 6 g vezel

## Tortilla's

### Ingrediënten (2 personen)

- 2 meergranen tortilla's à 40 g in plaats van het volkorenbrood uit het dagmenu
- 1 rode paprika
- 2 vleestomaten
- ½ krop ijsbergsla
- 2 eetlepels halvanaise
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- zout en peper
- 100 g kipfilet (vleeswaren)\*
- 100 g achterham\*

\* Voor vegetariërs: 150 g kidneybonen of rookkaas

### Bereiding:

1. Verwarm de tortilla's volgens de gebruiksaanwijzing om ze wat zachter en soepeler te maken.
2. Maak de paprika schoon en snij in blokjes. Was de tomaten en snij in blokjes. Was de sla.
3. Meng halvanaise, mosterd en honing door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Besmeer de tortilla's dun met het mengsel en houd de rest apart.
4. Verdeel een handje sla, de vleeswaren, de helft van de tomaat en de helft van de paprika over de tortilla's. Rol de tortilla's op en halveer ze. Steek eventueel vast met een prikker.
5. Verdeel de rest van de sla, tomaat en paprika over 2 borden. Leg de tortilla's erop en serveer de rest van de dressing erbij.

Bevat:

375 kcal, 30 g eiwit, 33 g koolhydraten, 13 g vet en 4 g vezel

AVONDMAAL

## Salade met rosbief en noodles

### Ingrediënten (2 personen)

- 60 g woknoedels
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 100 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 2 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 1 handje waterkers
- 1 eetlepel limoensap
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 200 g rosbief (vleeswaren)\*

\* Voor vegetariërs: 150 g zwarte oogboontjes

### Bereiding:

1. Bereid de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking. Spoel ze in een zeef goed af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
2. Maak de komkommer en paprika schoon en snij in blokjes. Maak de bospeen schoon en snij in plakken. Maak de bosui (BE : pijpajuintjes) schoon en snij in ringen. Was de waterkers.
3. Klop een dressing van limoensap, olie, tomatenketchup en eventueel een mespunt sambal naar smaak.
4. Meng de noodles met de groenten. Verdeel over 2 borden en sprenkel de dressing er over.
5. Verdeel de rosbief over de salade en garneer met de bosui (BE : pijpajuintjes) en een plukje waterkers.

Bevat:

390 kcal, 32 g eiwit, 23 g koolhydraten, 18 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.: 1025 kcal, 74 g eiwit, 86 g koolhydraten, 38 g vet, g 14 vezels

