

## PROTIPLUS PRODUCTEN

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

## GROENTEN

- 200 g sperziebonen
- 350 g peultjes
- 6 courgettes
- 1 aubergine
- 2 gele paprika's
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 zoete gele ui
- 1 rode ui
- 800 g bladspinazie
- 200 g bleekselderij
- 200 g trostomaten
- 200 g kerstomaten
- 4 vleestomaten
- 400 g tomaatblokjes (blik)
- 2 bosuitjes (BE: pijpajuintjes)
- 140 g maïskorrels
- 450 g bloemkool
- 2 venkelknollen
- 600 g witte asperges
- 150 g kikkererwten
- 150 g broccoli
- 200 g doperwten (diepvries)
- 1 limoen
- 300 g bospeen (BE: wortelen met loof)
- 60 g (roseval) aardappeltjes
- zilveruitjes (in pot)
- 100 g taugé (BE: sojascheuten)

## VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 200 g schouderhamreepjes of vegetarische hamreepjes of 4 eieren
- 200 g kalkoenfilet of 150 g magere zachte geitenkaas
- 250 g kabeljauw (in 2 stukken) of 100 g noten
- 4 eieren
- 200 g rosbeef of 150 g kidneybonen
- 200 g magere varkensreepjes of 200 g geroerbakte quorn

## FRUIT

- 6 stuks per persoon

## KRUIDEN

- 6 teentjes knoflook
- 2 rode pepers
- verse oregano
- verse tijm
- verse bieslook
- verse dille
- versie platte peterselie

## AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST













- 2 pitabroodjes of shoarmabroodjes
- 60 g noodles

## ZUIVEL

- 1 pot magere kwark (BE: magere platte kaas)
- 400 ml halfvolle melk
- 1 pakje kookroom light (BE: culinaire light room)
- 200 g zachte geitenkaas
- 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

- vloeibare margarine
- olijfolie
- zonnebloemolie
- sojasaus
- zout
- peper
- witte wijnazijn
- kruidenbouillonpoeder
- citroensap
- suikervervanger
- kerrievoeder
- lijnzaad
- tijm
- blanke rozijnen
- bloem
- paprikapoeder
- gemberpoeder

		ONTBIJT	TUSSENDOR	LUNCH	TUSSENDOR	AVONDMAAL	AVONDSNACK
AANVALSFASE: 3 DAGEN, 800-900 KCAL/DAG	MAANDAG	1 ProtiPlus Pudding 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Pittige bonen</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Gegrilde groenten met wittewijnazijn</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	Geen
	DINSDAG	1 ProtiPlus Milkshake 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Spinaziedip</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Gevulde tomaten</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	Geen
	WOENSDAG	1 ProtiPlus Pudding 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Bloemkoolsalade</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>In melk gekookte venkel met tomaat</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	Geen
PROGRESSIEVE FASE: 2 DAGEN, 1000-1200 KCAL/DAG	DONDERDAG	1 ProtiPlus Milkshake 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	1 ProtiPlus Pudding <u>Spinazie met knoflookbrood</u> 1 sneetje volkoren brood dun besmeerd met halvarine 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Aspergesoep met hamreepjes</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit
	VRIJDAG	1 ProtiPlus Milkshake 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Tomaat-kikkererwtensalade met kalkoen</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Vispakketjes met courgette</u> 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 besmeerd met appelstroop en de andere belegd met fricandeau. 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Gestoomde groenten met ei</u> 1 sneetje volkoren brood dun besmeerd met halvarine 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Rosbief met bospeen en zilveruitjes</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit
	ZONDAG	1 snee krentenbrood dun besmeerd met halvarine. 1 snee volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met in plakjes gesneden tomaat en blaadjes munt. 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Pitabroodje met geitenkaas</u> 1 sneetje volkoren brood dun besmeerd met halvarine 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Oosterse wokgroenten met varkensreepjes</u> 125 ml yoghurt of 100 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit

## LUNCH

## AVONDMAAL

## Pittige bonen

**Ingrediënten (2 personen)**

- 200 g sperziebonen
- 200 g peultjes
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- zout en peper

**Bereiding:**

1. Maak de sperziebonen en peultjes schoon.
2. Pel de knoflook en snij in plakken.
3. Maak de peper schoon en snij in ringen.
4. Kook de bonen en peultjes in 7-8 minuten beetgaar.
5. Meng, in een grote kom of schaal met de peper en knoflook.
6. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Neem voor de lunch op je werk de groenten mee in een koelkastdoos. Je kunt deze groenten ook koud eten.

*Bevat:*

70 kcal, 4 g eiwit, 10 g koolhydraten, 0 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.

## Gegrilde groenten met wittewijnazijn

**Ingrediënten (2 personen)**

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 gele paprika
- 1 zoete gele ui
- 4 eetlepels wittewijnazijn
- 1 eetlepel fijngesneden verse oregano
- 1 eetlepel fijngesneden verse tijm

**Bereiding:**

1. Verwarm de grill (of oven) voor op 200°C.
2. Was de courgette en aubergine en snij in plakken. Maak de paprika schoon en snij in stukken. Pel de ui en snij in parten.
3. Schep de groenten op een bakplaat en grill ca. 15 minuten.
4. Verdeel de groenten over 2 borden en besprenkel met de azijn. Garneer met oregano en tijm.

*Bevat:*

190 kcal, 5 g eiwit, 16 g koolhydraten, 0 g vet en 6 g vezel

AANVALSFASE: 3 DAGEN

Totaal van deze maaltijden p.p.: 260 kcal, 9 g eiwit, 26 g koolhydraten, 0 g vet, 12 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Spinaziedip

**Ingrediënten (2 personen)**

- 1 teentje knoflook
- 200 g bladspinazie
- 100 ml magere kwark (BE : magere platte kaas)
- kruidenbouillonpoeder
- 1 eetlepel citroensap
- 200 g bleekselderij
- 200 g tomaten

**Bereiding:**

1. Pel en snipper de knoflook.
2. Was de bladspinazie en hak samen met de knoflook fijn in een keukenmachine. Meng met de kwark (BE : magere platte kaas) en breng op smaak met bouillonpoeder en citroensap.
3. Maak de bleekselderij schoon en snij in stukken van circa 10 cm. Was de tomaten en snij in parten.
4. Serveer de groenten met de spinaziedip.

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

**Bevat:**

95 kcal, 10 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 g vet en 4 g vezel

## Gevulde tomaten

**Ingrediënten (2 personen)**

- 4 vleestomaten
- 2 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 140 g maïskorrels
- zout en (versgemalen) peper
- 2 eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 2 eetlepels fijngeknipte verse bieslook
- mespunt suikervervanger

**Bereiding:**

1. Was de tomaten, snij de kapjes eraf en schep het vruchtvlees eruit.
2. Snij het vruchtvlees fijn.
3. Was de bosuitjes en snij in ringen.
4. Meng het vruchtvlees van de tomaten, maïs en bosui (BE : pijpajuintjes) door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Schep het mengsel in de uitgeholde tomaten.
5. Roer de kwark los met de bieslook. Breng op smaak met de suikervervanger. Schep 1 lepel kwark (BE : magere platte kaas) op iedere gevulde tomaat.

**Bevat:**

115 kcal, 6 g eiwit, 16 g koolhydraten, 2 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.: 210 kcal, 16 g eiwit, 24 g koolhydraten, 3 g vet, 10 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Bloemkoolsalade

**Ingrediënten (2 personen)**

- 450 g bloemkool
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 eetlepel fijngeknipte verse dille
- 2 theelepels lijnzaad

**Bereiding:**

1. Maak de bloemkool schoon en snij in kleine roosjes.
2. Kook de bloemkool in 5 minuten beetgaar.
3. Giet de bloemkool af en schud om met de kerriepoeder en het lijnzaad.
4. Verdeel de bloemkool over 2 borden en bestrooi met de dille.

**Tip:** Neem voor de lunch op je werk de groenten mee in een koelkastdoos

*Bevat:*

80 kcal, 5 g eiwit, 7 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.

## In melk gekookte venkel met tomaat

**Ingrediënten (2 personen)**

- 2 venkelknollen
- 1 teentje knoflook
- 400 ml halfvolle melk
- 1 theelepel gedroogde tijm
- zout en (versgemalen) peper
- 400 g tomaatblokjes (blik)

**Bereiding:**

1. Maak de venkel schoon en snij in dunne plakjes. Pel de knoflook en snij in dunne plakjes.
2. Verhit een pan met antiaanbaklaag en bak de venkel zachtjes gedurende 2 minuten tot er een lichte verkleuring ontstaat.
3. Schenk de melk erbij, voeg de knoflookplakjes en de tijm toe en laat de venkel gedurende 20 minuten zachtjes garen.
4. Verwarm ondertussen in een andere pan de tomaatblokjes.
5. Schep de venkel uit de melk (melk wordt verder niet gebruikt) bestrooi naar smaak met zout en peper. Giet eventueel wat vocht van de tomaatblokjes weg. Meng de venkel met de tomaatblokjes en verdeel over 2 borden.

*Bevat:*

70 kcal, 4 g eiwit, 9 g koolhydraten, 1 g vet en 4 g vezel

AANVALSFASE: 3 DAGEN

Totaal van deze maaltijden p.p.: 135 kcal, 8 g eiwit, 13 g koolhydraten, 2 g vet, 13 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Spinazie met knoflookbrood

**Ingrediënten (2 personen)**

- 2 teentjes knoflook
- 2 zakken spinazie (à 300 g)
- 3 eetlepels blanke rozijnen
- zout en (versgemalen) peper

**Bereiding:**

1. Rooster het brood uit het dagmenu.
2. Pel de knoflook.
3. Was de spinazie en doe deze, met het aanhangend water, in een wok met antiaanbaklaag. Pers 1 teentje knoflook boven de spinazie uit. Laat de spinazie slinken op matig vuur.
4. Wrijf het andere knoflookteentje over het geroosterde brood en snij vervolgens het brood in kleine blokjes.
5. Voeg de rozijnen aan de spinazie toe en breng op smaak met zout en peper.
6. Verdeel de spinazie over 2 borden en garneer met de croutons.

*Bevat:*

130 kcal, 10 g eiwit, 14 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.

## Aspergesoep met hamreepjes

**Ingrediënten (2 personen)**

- 600 g witte asperges (in berekening 400 meegenomen: uiteinde en schil eraf)
- ½ kruidenbouillontablet
- 20 g vloeibare margarine
- 20 g bloem
- 200 g schouderhamreepjes\*
- 4 el kookroom light (BE : culinaire light room)
- 2 takjes peterselie

\* voor vegetariërs: vegetarische hamreepjes of 4 hardgekookte eieren

**Bereiding:**

1. Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en schil ze rondom met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden.
2. Breng 1 liter water met de asperges, schillen en het bouillontablet aan de kook.
3. Neem na 15 minuten de asperges uit de pan en laat de schillen nog 30 minuten op laag vuur doorkoken. Zeef het kookvocht en vang het kookvocht op.
4. Snij de gekookte asperges in stukjes.
5. Smelt in een soeppan de margarine, strooi de bloem erover en roer goed. Laat dit even bruisen en schenk al roerend met een garde scheut voor scheut het kookvocht van de asperges erbij. Laat de soep 15 minuten op laag vuur doorkoken.
6. Voeg de aspergestukjes, hamreepjes en de kookroom (BE : culinaire light room) toe aan de soep.
7. Breng het geheel op smaak met zout en (versgemalen) peper. Verdeel over 2 kommen en garneer met de peterselie.

*Bevat:*

295 kcal, 20 g eiwit, 15 g koolhydraten, 16 g vet en 4 g vezel

Totaal van deze maaltijden p.p.: 425 kcal, 30 g eiwit, 29 g koolhydraten, 18 g vet, 11 g vezels



## LUNCH

## AVONDMAAL

## Tomaat-kikkererwtensalade met kalkoen

**Ingrediënten (2 personen)**

- 200 g kalkoenfilet\*
- paprikapoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- zout
- 1 rode paprika
- 200 g kerstomaten
- 4 eetlepels fijngesneden verse platte peterselie
- 150 g kikkererwten

\* Voor vegetariërs: 150 g magere zachte geitenkaas. Verkrummel deze en verdeel vlak voor serveren over de salade.

**Bereiding:**

1. Bestrooi de kalkoenfilet rondom met paprikapoeder.
2. Verhit de olie in een koekenpan (BE : pan) en bak de kalkoen ca. 3 minuten aan beide zijden. Breng op smaak met zout.
3. Maak de paprika schoon en snij in blokjes. Was en halveer de tomaatjes. Was de peterselie en snijd deze fijn. Giet de kikkererwten af.
4. Meng paprika, tomaat, kikkererwten en peterselie en verdeel over 2 diepe borden.
5. Snij de kalkoen in dunne plakken en verdeel over de salade.

**Tip:** Neem voor de lunch op je werk de salade mee in een koelkastdoos

**Bevat:**

370 kcal, 29 g eiwit, 17 g koolhydraten, 19 g vet en 8 g vezel

## Vispakketjes met courgette

**Ingrediënten (2 personen)**

- 2 courgettes
- 250 g kabeljauw (in 2 stukken)\*
- 4 takjes verse tijm
- peper

\* voor vegetariërs: 100 g noten

**Bereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was de courgette en snij in dunne plakjes.
3. Knip 2 grote stukken aluminiumfolie en verdeel de courgette, vis en tijm erover.
4. Maal er eventueel wat peper over.
5. Vouw de folie losjes maar goed dicht.
6. Leg de pakketjes op een bakplaat en gaar de vis en de courgette circa 15 minuten in het midden van de oven.

**Bevat:**

170 kcal, 28 g eiwit, 13 g koolhydraten, 1 g vet en 2 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.: 545 kcal, 57 g eiwit, 30 g koolhydraten, 20 g vet, 10 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine.  
1 besmeerd met appelstroop en de andere belegd met fricandeau.

Bevat:

245 kcal, 11 g eiwit, 36 g koolhydraten, 5 g vet en 5 g vezel

## Gestoomde groenten met ei

### Ingrediënten (2 personen)

- 150 g broccoli
- 150 g peultjes
- 100 g doperwten
- 4 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 limoen
- zout

### Bereiding:

1. Maak de broccoli en peultjes schoon.
2. Breng, in een grote pan (BE : kookpot), een laagje water aan de kook. Hang een hittebestendig vergiet in de pan, net boven het kokende water.
3. Doe de peultjes en doperwten in een vergiet en stoom 6 minuten. Voeg de broccoli toe en stoom nog eens 6 minuten.
4. Kook ondertussen de eieren circa 6 minuten.
5. Verkruiemel het brood uit het dagmenu in een keukenmachine. Eventueel kun je ook met de hand heel fijn verkruiemelen.
6. Verhit de olie in een koekenpan (BE : pan) en bak het broodkruim al omschuddend bruin.
7. Boen de limoen schoon en rasp het geel van de schil. Meng dit door het broodkruim.
8. Verdeel de groenten over 2 borden, bestrooi met zout en verdeel het broodkruim er over. Halveer de eieren en leg ze op de gestoomde groenten, het eigeel mag er een beetje uitlopen.

Bevat:

275 kcal, 19 g eiwit, 11 g koolhydraten, 16 g vet en 7 g vezel

AVONDMAAL

## Rosbief met bospeen en zilveruitjes

### Ingrediënten (2 personen)

- 300 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 60 g (roseval) aardappeltjes
- zout en peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 200 g rosbeef
- 50 g zilveruitjes
- 100 g doperwten (diepvries)
- 1 eetlepel fijngeknipte verse bieslook

\* voor vegetariërs: 150 g kidneybonen

### Bereiding:

1. Maak de bospeen schoon en snij in stukken. Kook de bospeen in ca. 10 minuten gaar.
2. Boen de aardappelen schoon en snij ze in blokjes. Kook ze in ruim water met wat zout in 8-10 minuten beetgaar.
3. Snij de rosbeef in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de rosbeef rondom bruin. Voeg de zilveruitjes en tuinerwten toe en warm even mee. Breng op smaak met zout en peper en.
4. Verdeel aardappel, wortel en rosbeef-mengsel over 2 borden en garneer met bieslook.

Bevat:

385 kcal, 28 g eiwit, 23 g koolhydraten, 19 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.: 905 kcal, 58 g eiwit, 70 g koolhydraten, 40 g vet, 19 g vezels





ONTBIJT / LUNCH

1 snee krentenbrood dun besmeerd met halvarine.  
1 snee volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met in plakjes gesneden tomaat en blaadjes munt.

*Bevat:*  
220 kcal, 7 g eiwit, 34 g koolhydraten, 5 g vet en 4 g vezel

## Pitabroodje met geitenkaas

### Ingrediënten (2 personen)

- 1 courgette
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 g zachte geitenkaas
- zout en peper
- 2 pitabroodjes of shoarmabroodjes (in plaats van het brood uit het dagmenu)

### Bereiding:

1. Maak de courgette schoon en snij in blokjes.
2. Maak de paprika's schoon en snij in blokjes.
3. Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten circa 8 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de geitenkaas in stukjes en meng door de groenten.
5. Halveer de pitabroodjes, vouw ze open en schep de groenten erin.

*Bevat:*  
380 kcal, 17 g eiwit, 14 g koolhydraten, 27 g vet en 5 g vezel

AVONDMAAL

## Oosterse wokgroenten met varkensreepjes

### Ingrediënten (2 personen)

- 1 rode peper
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 courgettes
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 200 g magere varkensreepjes\*
- gemberpoeder
- 60 g noodles
- 4 eetlepels sojasaus
- 100 g taugé (BE : sojascheuten)

\* voor vegetariërs: 200 g geroerbakte quorn

### Bereiding:

1. Maak de peper schoon, halveer, verwijder de zaadlijsten en snij in halve ringen. Pel en snipper ui en knoflook. Maak de courgette schoon en snij in blokjes.
2. Verhit de olie in een wok en bak de vleesreepjes rondom bruin. Breng op smaak met gemberpoeder.
3. Bereid de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking.
4. Voeg peper, knoflook, ui en courgette toe en roerbak enkele minuten.
5. Voeg sojasaus, taugé (BE : sojascheuten) en noodles toe en warm even goed door.

*Bevat:*  
440 kcal, 33 g eiwit, 38 g koolhydraten, 17 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.: 1040 kcal, 57 g eiwit, 90 g koolhydraten, 49 g vet, 13 g vezels

