

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Voedingsadvies op maat

Eiwitrijk en energiebeperkte  
voorbeelddagmenu's

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



# Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Inleiding.....                                 | 5  |
| Eetmomenten .....                              | 6  |
| Wat u eet .....                                | 6  |
| Er wordt per dag aanbevolen .....              | 6  |
| Hoe u eet.....                                 | 6  |
| Wanneer u eet.....                             | 7  |
| Nederlandse dagmenu's.....                     | 9  |
| Menu 1 - Lekker Hollands .....                 | 9  |
| Paprikaspread.....                             | 10 |
| Sperziebonen, kip en aardappel .....           | 11 |
| Menu 2 - Heerlijk met een oosters tintje ..... | 12 |
| Scrambled tofu met tomaat.....                 | 13 |
| Gadogado met rijst .....                       | 14 |
| Menu 3 - Fish en kip .....                     | 16 |
| Bosbessensmoothie .....                        | 17 |
| Pestospaghetti met tonijn en courgette.....    | 18 |
| Menu 4 - A la hollands.....                    | 19 |
| Tortellini met zalm en broccoli.....           | 20 |
| Menu 5 - Verfrissend Nederlands .....          | 21 |
| Visrijke Caponis.....                          | 22 |
| Menu 6 - Tosti tijd .....                      | 23 |
| Tosti.....                                     | 25 |
| Doperwten, rosbief en gebakken aardappels..... | 26 |
| Marokkaanse dagmenu's .....                    | 27 |

|   |    |
|---|----|
| Menu 1 - Een Marokkaans dagje .....               | 27 |
| Amlou.....  | 28 |
| Couscous met pompoen kabeljauw en courgette.....  | 29 |
| Menu 2 - Vlees van Marocc .....                   | 30 |
| Tapa Aurine .....                                 | 32 |
| Maroc Tajine .....                                | 33 |
| Turkse dagmenu's .....                            | 34 |
| Menu 1 - Turks voor de dag .....                  | 34 |
| Pilav met courgette en paprika.....               | 35 |
| Menu 2 - Heerlijk Turks .....                     | 37 |
| Patlican aubergines .....                         | 38 |
| Antilliaanse dagmenu's .....                      | 40 |
| Menu 1 - Een heerlijke Surinaamse snack.....      | 40 |
| Pan sera met gebakken kip.....                    | 42 |
| Surinaamse Bara .....                             | 42 |
| Menu 2 - Vis en fris.....                         | 44 |
| Gebakken banaan.....                              | 45 |
| Salada di Cabaron Garnalensalade.....             | 46 |
| Roti .....  | 47 |
| Vegetarische dagmenu's .....                      | 48 |
| Menu 1 - Noch vlees, noch vis .....               | 48 |
| Spaanse aardappeltortilla met tomatensalade ..... | 49 |
| Menu 2 - Vega op zijn Frans.....                  | 51 |
| Ei-pannenkoekje met hüttenkäse .....              | 52 |
| Flammkuchen met geitenkaas en rode bieten.....    | 54 |
| Tips bariatrische chirurgie.....                  | 55 |

# Colofon

Dit is een uitgave van het Maasstad Ziekenhuis te Rotterdam.

## Auteurs

Annelies Bontenbal

Sjifra Boudewijns

Andrea Jansen

Marijn van Vliet

## In opdracht van

Maasstad Ziekenhuis Rotterdam Bariatrie Expertisecentrum voor obesitas  
Afdeling Diëtetiek

## Vormgeving

Wytze Loos



## Inleiding

In dit receptenboek vindt u voor 2 weken een voorbeelddagmenu. In de dagmenu's staat onder andere een advies (een richtlijn) over de hoeveelheid voeding en de tijden per dag.

Dit boekje kunt u gebruiken als hulpmiddel bij het wennen aan het eiwitrijk en energiebeperkte dieet. Van de voorbeelddagmenu's zijn er zes Nederlands, twee Marokkaans, twee Turks, twee Antilliaans en twee vegetarisch.

Naast de voorbeelddagmenu's zijn er variatiemogelijkheden zodat u kunt afwisselen. De variatiemogelijkheden kunt u vinden op de website van het Maasstad Ziekenhuis bij het specialisme Bariatrie Expertisecentrum voor obesitas onder het kopje 'Voedingsadviezen en voorbeeldrecepten' - 'Variatiemogelijkheden per productgroep'.

De diëtisten van het Maasstad Ziekenhuis en de 4 studenten van de opleiding Voeding & Diëtetiek die deze voorbeeldmenu's hebben gemaakt, hopen dat u met hulp van dit boekje uw voedingspatroon kunt aanpassen en lekker eet.

# Eetmomenten

Op het gebied van voeding zorgt de operatie voor grote veranderingen. Het is belangrijk om bewust(er) te (gaan) eten. Met andere woorden, denken over wat, hoe en wanneer u eet.

## Wat u eet

Vanaf dag 15 na de operatie kunt u beginnen met eiwitrijk en energiebeperkte voeding.

## Er wordt per dag aanbevolen

- 1000 tot 1200 kilocalorieën (kcal).
- Minimaal 60 gram eiwit, bij voorkeur 80-90 gram eiwit.
- Minimaal 1500 milliliter (ml) vocht, waarvan 450 milliliter zuivel.

Om er zeker van te zijn dat u alle belangrijke voedingstoffen binnenkrijgt, raden we aan om het volgende verspreid over de dag te nemen:

- 3 sneden brood, dieethalvarine, mager hartig beleg;
- 3 keer 150 ml van een melkproduct waarvan minimaal 1 keer magere kwark (of een variant met meer dan 5 gram eiwit en minder dan 80 kcal per 100 ml);
- 1 tot 2 porties fruit;
- 50 gram aardappelen/(zilervlies)rijst/(volkoren)pasta;
- 100 gram groenten;
- 50 gram mager vlees/vis/kip/vegetarische vleesvervanger;
- 10 glazen van 150 ml vocht. Vul de voorbeeldmenu's nog aan met minimaal 3 glazen water, suikervrije siroop of suikervrije drank.

## Hoe u eet

- De maag is kleiner dan voor de operatie en er kan daardoor 150 ml of 200 gram gegeten of gedronken worden per eetmoment.
- Goed kauwen (zo'n 30 keer).
- Maaltijd duurt 30 tot 45 minuten.
- Stoppen met eten bij een vol gevoel.
- Eten en drinken niet combineren.

- Geen maaltijden overslaan.
- Geen koolzuurhoudende dranken.

### Wanneer u eet

- Er moet minimaal 30 minuten tussen eten en drinken zitten.
- Neem ongeveer elke twee uur een eetmoment dat wil zeggen 8 eetmomenten per dag.

Hieronder staan 2 tabellen met mogelijke tijdstippen voor de eten en drinkmomenten. Wanneer u vroeger of later opstaat, kunt u de eetmomenten opschuiven.

### Eetpatroon gemiddeld dagschema

| <i>Eetmoment</i> | <i>Tijdstip</i>   |
|------------------|-------------------|
| Medicatie        | 06.30 - 07.30 uur |
| Ontbijt          | 07.00 - 08.00 uur |
| Drinken          | 08.30 - 09.30 uur |
| Tussendoortje 1  | 10.00 uur         |
| Drinken          | 10.30 - 11.30 uur |
| Lunch            | 12.00 - 13.00 uur |
| Tussendoortje 2  | 14.00 uur         |
| Drinken          | 15.00 uur         |
| Tussendoortje 3  | 16.00 uur         |
| Drinken          | 17.00 uur         |
| Avondmaaltijd    | 17.30 - 18.30 uur |
| Drinken          | 19.00 uur         |
| Tussendoortje 4  | 19.30 uur         |
| Drinken          | 20.00 uur         |
| Tussendoortje 5  | 20.30 uur         |

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| Drinken | Na 22.00 uur om het uur iets drinken |
|---------|--------------------------------------|

### *Eetpatroon nachtdiensten*

| <i>Eetmoment</i> | <i>Handeling</i> | <i>Tijdstip</i> |
|------------------|------------------|-----------------|
| Tussendoortje 1  | Opstaan          | 16.00 uur       |
| Drinken          |                  | 17.00 uur       |
| Avondmaaltijd    |                  | 18.00 uur       |
| Drinken          |                  | 19.00 uur       |
| Tussendoortje 2  |                  | 20.00 uur       |
| Drinken          |                  | 21.00 uur       |
| Tussendoortje 3  | Naar werk        | 22.00 uur       |
| Drinken          |                  | 23.00 uur       |
| Ontbijt          |                  | 00.00 uur       |
| Drinken          |                  | 01.00 uur       |
| Tussendoortje 4  |                  | 02.00 uur       |
| Drinken          |                  | 03.00 uur       |
| Lunch            |                  | 04.00 uur       |
| Drinken          |                  | 05.00 uur       |
| Tussendoortje 5  |                  | 06.00 uur       |
| Drinken          |                  | 07.00 uur       |
|                  | Naar bed         | 08.00 uur       |



## Nederlandse dagmenu's

### Menu 1 - Lekker Hollands

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 1 snee licht roggebrood                                | 60                | 2             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 20                | 0             |
| - Besmeerd met 1 theelepel pesto                         | 45                | 1             |
| - Belegd met 1 plak kaas 30+ (20 gram)                   | 60                | 6             |
| - 1 glas (150 ml) mager drinkyoghurt                     | 45                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 2 volkoren crackers                                    | 70                | 2             |
| - Besmeerd met smeerkaas 30+                             | 70                | 6             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Lunch</i>   |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                                    | 80                | 4             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 20                | 0             |
| - Besmeerd met zuivelspread of paprikaspread             | 15                | 1             |
| - Belegd met 1 gekookt ei                                | 65                | 6             |
| - 1 glas (150 ml) suikervrije limonade                   | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 1 schaalpje (100 gram) aardbeien                       | 30                | 1             |
| - Kleine halve banaan (50 gram)                          | 45                | 1             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk                         | 70                | 5             |

|   |       |    |
|---|-------|----|
| <i>Avondmaaltijd</i>                                    |       |    |
| - 100 gram sperziebonen                                 | 25    | 2  |
| - 50 gram kipfilet                                      | 80    | 15 |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                  | 90    | 0  |
| - 50 gram gekookte aardappelen                          | 45    | 1  |
| - 1/4 theelepel nootmuskaat                             | 5     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water                                 | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>                                       |       |    |
| - 1 schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)            | 90    | 13 |
| - 1 glas (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water                                 | 0     | 0  |
| Totaal  | 1.030 | 71 |

### Paprikaspread

Voor 5 boterhammen

*Benodigdheden 25 gram:*

45 kcal, 2 gram eiwit

- 1 rode paprika
- 1/2 stengel bleekselderij
- 1 bosui
- 50 gram halfvolle yoghurt
- Paprika poeder (niet scherp)



### *Bereidingswijze*

1. Maak de paprika, bleekselderij en bosui schoon.
2. Hak vervolgens de groente met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
3. Meng de groente door de yoghurt.
4. Breng de spread eventueel op smaak met een beetje paprikapoeder.
5. Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaaltje in de koelkast.

## Sperziebonen, kip en aardappel

*Benodigdheden kleine portie:*

245 kcal, 18 gram eiwit

- 100 gram sperziebonen
- 50 gram kipfilet
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 50 gram aardappelen
- 1/4 theelepel nootmuskaat

*Benodigdheden normale portie:*

490 kcal, 36 gram eiwit

- 200 gram sperziebonen
- 100 gram kipfilet
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- 100 gram aardappelen
- 1/2 theelepel nootmuskaat



### *Bereidingswijze*

1. Snijd de beide uiteinden van de sperziebonen af en schil de aardappelen.
2. Doe de sperziebonen in een pan en voeg water toe totdat ze onder water staan. Doe de aardappelen in een pan en voeg water toe. De aardappelen hoeven niet helemaal onder water.
3. Breng het water van de sperziebonen aan de kook en laat ze 10 tot 12 minuten koken tot ze gaar zijn. Breng ook de aardappelen aan de kook en laat ze ca. 20 minuten koken.
4. Snijd de kipfilet in stukken. De grootte van de stukken bepaalt u zelf.
5. Verwarm een koekenpan met 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet en leg de kipfilet in de pan. Bak de kipfilet 10 tot 15 minuten op matig hoog vuur.
6. Giet zodra de sperziebonen en aardappelen gaar zijn, het water af.
7. Breng de sperziebonen op smaak door er nootmuskaat over te strooien.

## Menu 2 - Heerlijk met een oosters tintje

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                                    | 80                | 4             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 20                | 0             |
| - Belegd met 1 plak kipfiliët (15 gram)                  | 20                | 3             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 1 schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)             | 90                | 13            |
| - met 1 kiwi in plakjes                                  | 50                | 0             |
| - 1 glas (150 ml) suikervrije limonade                   | 0                 | 0             |
| <i>Lunch - Scrambled tofu met tomaat</i>                 |                   |               |
| - 1 maisboterham   | 90                | 4             |
| - 30 gram tofu   | 35                | 4             |
| - 1 eetlepel ui  | 5                 | 0             |
| - 1/2 theelepel kerriepoeder                             | 5                 | 0             |
| - 1 theelepel verse peterselie                           | 0                 | 0             |
| - 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                 | 45                | 0             |
| - 6 cherry tomaatjes                                     | 20                | 1             |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 2 volkoren knäckebröd                                  | 70                | 2             |
| - Belegd met 2 eetlepels hüttenkäse                      | 40                | 4             |
| - 1 stuk (10 gram) gegrilde paprika                      | 5                 | 0             |
| <i>Avondmaaltijd - Gadogado met rijst</i>                |                   |               |
| - 50 gram sperziebonen                                   | 10                | 1             |
| - 25 gram spitskool                                      | 5                 | 0             |
| - 25 gram taugé  | 5                 | 1             |
| - 1 ei   | 65                | 6             |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| - 50 gram gekookte zilvervliesrijst                      | 70    | 2  |
| - 1 eetlepel pindakaas                                   | 115   | 4  |
| - 1 eetlepel ketjap                                      | 40    | 0  |
| - 1 theelepel kokosmelk light                            | 10    | 0  |
| - 1 eetlepel gebakken uitjes                             | 30    | 0  |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor - Vlaflip</i>                              |       |    |
| - 75 gram magere vanille vla                             | 50    | 3  |
| - 75 gram magere kwark (0% vet)                          | 45    | 7  |
| - 1 eetlepel suikervrije limonadesiroop                  | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.065 | 64 |

### Scrambled tofu met tomaat

*Benodigdheden kleine portie:*

200 kcal, 9 gram eiwit

- 1 maisboterham
- 30 gram tofu
- eetlepel ui
- 1/2 theelepel kerriepoeder
- 2 gram peterselie, vers
- 1/2 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 6 cherry tomaatjes

*Benodigdheden normale portie:*

400 kcal, 18 gram eiwit

- 2 maisboterhammen
- 60 gram tofu
- 2 eetlepels ui
- 1 theelepel kerriepoeder
- 4 gram peterselie, vers
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 12 cherry tomaatjes



### *Bereidingswijze*

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de cherrytomaatjes doormidden.
3. Snipper de ui.
4. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een koekenpan.
5. Bak de tomaatjes op de gladde, doorgesneden kant.
6. Doe ondertussen de boterham in de oven om deze te roosteren.  
Doe dit ongeveer 2 minuten per kant.
7. Voeg de ui toe en bak deze mee tot ze glazig zijn.
8. Voeg de tofu toe en prak deze met een vork klein (hiervoor heb je wat kracht nodig).
9. Voeg de gesneden peterselie en kerriepoeder toe en bak dit nog even mee.
10. Doe de scrambled tofu op de geroosterde boterham.

### **Gadogado met rijst**

*Benodigdheden kleine portie:*

*350 kcal, 14 gram eiwit*

- 50 gram sperziebonen
- 25 gram spitskool
- 25 gram taugé
- 1 ei
- 50 gram gekookte zilvervliesrijst
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel ketjap
- 1 eetlepel kokosmelk light
- 1 eetlepel gebakken uitjes

*Benodigdheden normale portie:*

*700 kcal, 28 gram eiwit*

- 100 gram sperziebonen
- 50 gram spitskool
- 50 gram taugé
- 2 eieren
- 100 gram gekookte zilvervliesrijst
- 2 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels ketjap
- 2 eetlepels kokosmelk light
- 2 eetlepels gebakken uitjes



### *Bereidingswijze*

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen.
3. Breng een ruime pan met water aan de kook en kook hierin de sperziebonen 5 minuten.
4. Voeg de laatste 30 seconden de spitskool toe (gesneden).
5. Kook ondertussen het ei in 8 minuten (hard gekookt). Laat even schrikken onder koud stromend water en pel het ei.
6. Snijd het ei in 8 stukjes.
7. Breng de kokosmelk met de ketjap in een steelpan aan de kook en voeg hier de pindakaas aan toe. Voeg eventueel peper en zout toe.
8. Leg de groenten, eieren en saus op een bord en serveer hierbij de taugé en gebakken uitjes.

### Menu 3 - Fish en kip

|   | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|---|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>  |                   |               |
| - 1 schaalkje (150 ml) magere yoghurt                         | 60                | 6             |
| - 2 eetlepels muesli naturel                                  | 70                | 2             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof      | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>   |                   |               |
| - 2 volkoren knäckebröd                                       | 70                | 2             |
| - Besmeerd met halvarine                                      | 20                | 0             |
| - Belegd met 1 plak kipfilet (15 gram)                        | 20                | 3             |
| - Belegd met 1 plak kalfsfricandeau (15 gram)                 | 20                | 4             |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt                         | 45                | 5             |
| <i>Lunch - Wrap met gerookte kip</i>                          |                   |               |
| - 1 volkoren wrap klein (30 gram)                             | 95                | 3             |
| - Besmeerd met 1 eetlepel hüttenkäse (20 gram)                | 20                | 2             |
| - 15 gram gerookte kipfilet (van een stuk)                    | 15                | 4             |
| - 1 bosui   | 5                 | 1             |
| - 1 bospeen   | 5                 | 0             |
| - 1 bospeen   | 10                | 0             |
| - 1 eetlepel paprika  | 45                | 0             |
| - 1 eetlepel paprika  | 45                | 3             |
| <i>Tussendoor - Bosbessensmoothie</i>                         |                   |               |
| - 150 ml magere kwark (0% vet)                                | 90                | 13            |
| - 100 gram bosbessen/blauwe bosbessen                         | 30                | 1             |
| - Eventueel een scheutje water en/of schepje zoetstof         | 0                 | 0             |
| <i>Avondmaaltijd - Pestospaghetti met tonijn en courgette</i> |                   |               |
| - 1 eetlepel ui   | 5                 | 0             |
| - 100 gram courgette  | 30                | 2             |



|   |       |    |
|---|-------|----|
| - 50 gram tonijn uit blik op water              | 55    | 13 |
| - 1 lepel (50 gram) gekookte volkoren spaghetti | 70    | 3  |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet          | 90    | 0  |
| - 2 theelepels pesto rosso                      | 90    | 2  |
| - 1 eetlepel crème fraîche halfvol              | 35    | 1  |
| - 1 glas (150 ml) heldere fruitdrink light      | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>                               |       |    |
| - 1 schaaltje (150 ml) magere yoghurt           | 60    | 6  |
| - Met 100 gram frambozen                        | 35    | 1  |
| - 1 glas (150 ml) suikervrije limonade          | 0     | 0  |
| Totaal  | 1.090 | 77 |

### Bosbessensmoothie

*Benodigdheden kleine portie:*

120 kcal, 14 gram eiwit

- 150 ml magere kwark 0% vet
- 100 gram bosbessen of blauwe bessen
- Evt. scheutje (10 ml) water
- Evt. een schepje zoetstof

*Benodigdheden normale portie:*

240 kcal, 28 gram eiwit

- 300 ml magere kwark 0% vet
- 200 gram bosbessen of blauwe bessen
- Evt. scheutje (20 ml) water
- Evt. een schepje zoetstof



### Bereidingswijze

1. Doe de kwark en de bosbessen in de blender.
2. Zet de blender aan zodat alles goed gemixt wordt. Doe dit net zolang tot er een gladde smoothie ontstaat.
3. Schenk de smoothie in een glas en smullen maar.

## Pestospaghetti met tonijn en courgette

*Benodigdheden kleine portie:*

375 kcal, 21 gram eiwit

- 1 eetlepel (20 gram) ui
- 1/2 courgette (100 gram)
- 50 gram tonijn uit blik op water
- 1 opscheplepel (50 gram) gekookte volkoren spaghetti
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet
- 2 theelepels pesto rosso
- 1 eetlepel crème fraîche halfvol

*Benodigdheden normale portie:*

750 kcal, 42 gram eiwit

- 2 eetlepels (40 gram) ui
- 1 courgette (200 gram)
- 100 gram tonijn uit blik op water
- 2 opscheplepels (100 gram) gekookte volkoren spaghetti
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- 4 theelepels pesto rosso
- 2 eetlepels crème fraîche halfvol



### *Bereidingswijze*

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui en snijd de courgette in stukjes.
3. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een ruime koekenpan.
4. Bak de ui op laag vuur tot deze glazig is.
5. Voeg hieraan de courgette toe en bak deze 2-3 minuten mee (niet te lang anders wordt de courgette heel zacht).
6. Voeg de tonijn toe (uitgelekt) en de pesto en crème fraîche en roer dit goed door elkaar tot een saus.
7. Serveer de saus over de spaghetti.

## Menu 4 - A la hollandse

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                                  | 80                | 4             |
| - Besmeerd met halvarine                               | 20                | 0             |
| - 1 plak 30+ kaas                                      | 60                | 6             |
| - 1 glas (150 ml) karnemelk                            | 45                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>                                      |                   |               |
| - 2 volkoren crackers                                  | 70                | 2             |
| - Besmeerd met halvarine                               | 40                | 0             |
| - Belegd met magere paté (30 gram)                     | 70                | 3             |
| - Blauwe druiven (25 gram)                             | 20                | 0             |
| - 1 glas (150 ml) water                                | 0                 | 0             |
| <i>Lunch</i>   |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                                  | 80                | 4             |
| - Besmeerd met halvarine                               | 20                | 0             |
| - Belegd met tonijnsalade (25 gram)                    | 70                | 2             |
| - 1 augurk   | 0                 | 0             |
| - 1 theelepel kappertjes                               | 0                 | 0             |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof         | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>                                      |                   |               |
| - 1 schaalje (150 ml) skyr                             | 90                | 13            |
| - 1 glas (150 ml) water                                | 0                 | 0             |
| <i>Avondmaaltijd - Tortellini met zalm en broccoli</i> |                   |               |
| - 100 gram broccoli                                    | 30                | 4             |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                 | 90                | 0             |
| - 50 gram zalm   | 100               | 13            |
| - 50 gram gekookte tortellini pasta                    | 50                | 4             |
| - 1 theelepel Zwitserse strooikaas                     | 10                | 3             |
| - 1 glas (150 ml) water                                | 0                 | 0             |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| <i>Tussendoor</i>                              |       |    |
| - 1 appel                                      | 80    | 0  |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt          | 45    | 5  |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.060 | 68 |

### **Tortellini met zalm en broccoli**

*Benodigdheden kleine portie:*

280 kcal, 24 gram eiwit

- 100 gram broccoli
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 50 gram zalm
- 50 gram gekookte tortellini pasta
- 1 theelepel strooikaas

*Benodigdheden normale portie:*

560 kcal, 48 gram eiwit

- 200 gram broccoli
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braad- vet
- 100 gram zalm
- 100 gram gekookte tortellini pasta
- 2 eetlepels strooikaas



### *Bereidingswijze*

1. Kook de tortellini pasta in een grote pan met kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Voeg de broccoli de laatste 4 minuten aan de tortellini pasta toe.
3. Giet de pasta met de broccoli af in een vergiet.
4. Bestrijk de zalm met wat vloeibaar bak-en-braadvet.
5. Bak in een droge koekenpan in 6 minuten net gaar, keer halverwege.
6. Schep de zalm door de pasta.
7. Bestrooi het geheel met strooikaas.

## Menu 5 - Verfrissend Nederlands

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>                                 |                   |               |
| - 1 snee krentenbrood                          | 95                | 3             |
| - Besmeerd met halvarine                       | 20                | 0             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk               | 70                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>                              |                   |               |
| - 2 volkoren crackers                          | 70                | 2             |
| - Besmeerd met smeerkaas 30+ (30 gram)         | 70                | 6             |
| - 1 glas (150 ml) water                        | 0                 | 0             |
| <i>Lunch</i>                                   |                   |               |
| - 1 schaalte (150 ml) magere kwart (0% vet)    | 90                | 13            |
| - 1 kiwi                                       | 50                | 1             |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>                              |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                          | 80                | 4             |
| - Besmeerd met halvarine                       | 20                | 0             |
| - Belegd met ossenworst (15 gram)              | 25                | 3             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk               | 70                | 5             |
| <i>Avondmaaltijd - Visrijke Caponis</i>        |                   |               |
| - 50 gram courgette                            | 15                | 1             |
| - 30 gram paprika                              | 10                | 0             |
| - 20 gram ui                                   | 5                 | 0             |
| - 1 teentje knoflook                           | 0                 | 0             |
| - 1 theelepel kappertjes                       | 0                 | 0             |
| - 1 theelepel gedroogde peterselie             | 0                 | 0             |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet         | 90                | 0             |
| - 40 gram kabeljauw                            | 50                | 7             |
| - 10 gram ansjovis                             | 20                | 3             |
| - 50 gram gekookte zilvervliesrijst            | 70                | 2             |

|                                  |       |    |
|----------------------------------|-------|----|
| <i>Tussendoor</i>                |       |    |
| - 1 peer                         | 100   | 1  |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk | 70    | 5  |
| - 1 glas (150 ml) water          | 0     | 0  |
| Totaal                           | 1.090 | 61 |

### Visrijke Caponis

*Benodigdheden kleine portie:*

260 kcal, 13 gram eiwit

- 50 gram courgette
- 30 gram paprika
- 20 gram ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel kappertjes
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet
- 40 gram kabeljauw
- 10 gram ansjovis
- 50 gram gekookte zilvervliesrijst

*Benodigdheden normale portie:*

520 kcal, 26 gram eiwit

- 100 gram courgette
- 60 gram paprika
- 40 gram ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels kappertjes
- 2 theelepels gedroogde peterselie
- 2 eetlepels vloeibaar bak-en-braadvet
- 80 gram kabeljauw
- 20 gram ansjovis
- 100 gram gekookte zilvervliesrijst



*Bereidingswijze*

1. Bereid de zilvervliesrijst zoals op de verpakking staat vermeld.
2. Bereid de kabeljauw zoals op de verpakking staat vermeld.
3. Was en snijd daarna de groenten in kleine blokjes.
4. Verhit het vloeibaar bak- en braadvet in een pan en bak hierin de gesneden ui en knoflook circa 1 minuut aan.
5. Roer ondertussen de rijst één keer door en houd de deksel op de pan.
6. Voeg de groenten toe in de pan met vloeibaar bak- en braadvet en bak mee tot ze goudbruin zijn.
7. Voeg vervolgens de ansjovis, kappertjes en peterselie toe en bak alles circa 6 minuten.

**Menu 6 - Tosti tijd**

|   | <i>Energie<br/>(kcal)</i> | <i>Eiwit<br/>(gr)</i> |
|---|---------------------------|-----------------------|
| <i>Ontbijt</i>                                |                           |                       |
| – 1 volkoren boterham                         | 80                        | 4                     |
| – Besmeerd met halvarine                      | 20                        | 0                     |
| – Belegd met 1 plak (15 gram) kalfsfricandeau | 20                        | 4                     |
| – 1 glas (150 ml) halfvolle melk              | 70                        | 5                     |
| <i>Tussendoor</i>                             |                           |                       |
| – 1 brosse eierkoek                           | 65                        | 1                     |
| – 1 kiwi                                      | 50                        | 1                     |
| – 1 glas (150 ml) suikervrije limonade        | 0                         | 0                     |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| <i>Lunch - Tosti</i>   |       |    |
| - 1 volkoren boterham  | 80    | 4  |
| - Besmeerd met halvarine   | 20    | 0  |
| - Belegd met 1/2 plak (7,5 gram) ham                             | 10    | 1  |
| - Belegd met 1/2 plak (10 gram) 20+ kaas                         | 25    | 3  |
| - Belegd met 2 plakjes tomaat                                    | 5     | 0  |
| - Belegd met 1 theelepel oregano                                 | 5     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt                            | 45    | 5  |
| <i>Tussendoor</i>  |       |    |
| - 3 rijstwafels  | 75    | 3  |
| - Belegd met 3 plakjes 20+ kaas (40 gram)                        | 100   | 14 |
| - Belegd met plakjes (25 gram) komkommer                         | 5     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) suikervrije limonade                           | 0     | 0  |
| <i>Avondmaaltijd - Doperwten, rosbief en gebakken aardappels</i> |       |    |
| - 100 gram doperwten   | 70    | 4  |
| - 50 gram rosbief  | 80    | 14 |
| - 50 gram gebakken aardappels                                    | 60    | 1  |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                           | 90    | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>  |       |    |
| - 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet)                      | 90    | 13 |
| - 50 gram appel  | 30    | 0  |
| - 1 mespuntje kaneel   | 5     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof          | 0     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.100 | 77 |



**Tosti***Benodigdheden kleine portie:**145 kcal, 8 gram eiwit*

- 1 volkoren boterham
- 1 eetlepel halvarine of vloeibaar bak-en-braadvet
- 1/2 plak ham
- 1/2 plak kaas (20+)
- 2 plakjes tomaat
- 1 theelepel oregano

*Benodigdheden normale portie:**290 kcal, 16 gram eiwit*

- 2 volkoren boterhammen
- 2 eetlepels halvarine of vloeibaar bak-en-braadvet
- 1 plak ham
- 1 plak kaas (20+)
- 4 plakjes tomaat
- 2 theelepel oregano

*Bereidingswijze*

1. Zet het tosti-ijzer aan.
2. Besmeer de boterham aan de buitenkant met halvarine.
3. Beleg de boterham met de kaas, ham, plakjes tomaat en strooi de theelepel oregano eroverheen.
4. Bak de tosti 5 minuten in het tostiapparaat totdat het brood knapperig is.

Als u geen tosti-ijzer heeft, kunt u de tosti met een theelepel vloeibaar bak-en-braadvet op laag vuur bakken in een koekenpan met antiaanbaklaag.

## Doperwten, rosbief en gebakken aardappels

*Benodigdheden kleine portie:*

300 kcal, 19 gram eiwit

- 100 gram doperwten
- 50 gram rosbief
- 50 gram gebakken aardappels
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet

*Benodigdheden normale portie:*

600 kcal, 38 gram eiwit

- 200 gram doperwten
- 100 gram rosbief
- 100 gram gebakken aardappels
- 2 eetlepels vloeibaar bak-en-braadvet



### *Bereidingswijze*

1. Verhit de eetlepel vloeibaar bak- en braadvet in een koekenpan.
2. Snijd de aardappels in klein stukjes en bak deze goudbruin.
3. Kook de doperwten 4-7 minuten in ruim water.
4. Haal de aardappels uit de pan maar laat het braadvet in de pan zitten.
5. De rosbief hoeft maar enkele minuutjes gebakken te worden dus deze doet u als laatste in de koekenpan en bakt u aan beide kanten.
6. Snijd de rosbief in kleine stukjes op het bord om het kauwen makkelijker te maken.

## Marokkaanse dagmenu's

### Menu 1 - Een Marokkaans dagje

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>                                 |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                          | 80                | 4             |
| - Besmeerd met halvarine                       | 20                | 0             |
| - Belegd met hummus (20 gram)                  | 60                | 2             |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt          | 45                | 5             |
| <i>Tussendoor - Amlou</i>                      |                   |               |
| - 1 volkoren boterham belegd met Amlou         | 80                | 4             |
| - 15 gram ongezoeten amandelen                 | 100               | 3             |
| - 15 gram vloeibare honing                     | 50                | 0             |
| - 20 ml arachideolie                           | 90                | 0             |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Lunch</i>                                   |                   |               |
| - 1 klein volkoren wrap (30 gram)              | 95                | 3             |
| - Met 2 stuks falafel (35 gram)                | 90                | 2             |
| - IJsbergsla (10 gram)                         | 0                 | 0             |
| - 2 cherrytomaatjes                            | 5                 | 0             |
| - 1 theelepel citroensap                       | 0                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) Kefir                        | 70                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>                              |                   |               |
| - 1 schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)   | 90                | 13            |
| - Met 5 stuks (100 gram) aardbeien             | 30                | 1             |
| - 1 glas (150 ml) water                        | 0                 | 0             |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| <i>Avondmaaltijd - Couscous met pompoen</i>    |       |    |
| - 50 gram courgette                            | 15    | 1  |
| - 50 gram pompoen                              | 5     | 0  |
| - 50 gram kabeljauw                            | 60    | 9  |
| - 50 gram couscous                             | 60    | 2  |
| - 100 ml bouillion                             | 5     | 0  |
| - 1 theelepel (2 gram) verse koriander         | 0     | 0  |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>                              |       |    |
| - 1 kiwi (75 gram)                             | 50    | 1  |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt          | 45    | 5  |
| - 1 glas (150 ml) water                        | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.145 | 60 |

### Amlou

*Benodigheden kleine portie:*

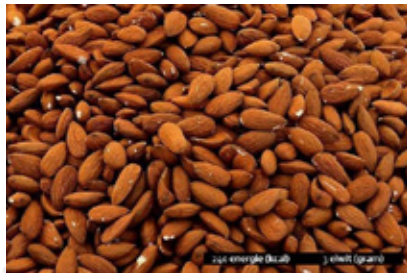
240 kcal, 3 gram eiwit

- 15 gram ongezoeten amandelen
- 15 gram vloeibare honing
- 20 ml arachideolie

*Benodigheden normale portie:*

480 kcal, 6 gram eiwit

- 30 gram ongezoeten amandelen
- 30 gram vloeibare honing
- 40 ml arachideolie



### Bereidingswijze

1. Rooster de amandelen 10 minuten in een voorverwarde oven (180 graden).

2. Laat de amandelen afkoelen.
3. Snijd de amandelen in fijne stukjes.
4. Doe de amandelen, arachideolie en honing in een blender en laat het circa 4 minuten malen.

### Couscous met pompoen kabeljauw en courgette

*Benodigdheden kleine portie:*

145 kcal, 12 gram eiwit

- 50 gram courgette
- 50 gram pompoen
- 50 gram kabeljauw
- 50 gram couscous
- 100 ml bouillion
- 1 theelepel verse koriander

*Benodigdheden normale portie:*

290 kcal, 24 gram eiwit

- 100 gram courgette
- 100 gram pompoen
- 100 gram kabeljauw
- 100 gram couscous
- 200 ml bouillion
- 2 theelepels verse koriander



### Bereidingswijze

1. Schil en snijd de pompoen in kleine blokjes.
2. Kook de pompoen 15 minuten op matig vuur.
3. Gaar de couscous met de gekookte bouillion en maak los met een vork.
4. Snijd de courgette in kleine stukjes.
5. Voeg de courgette toe aan de pompoen en bak deze circa 5 minuten.
6. Bak de kabeljauw zoals op verpakking staat vermeld.
7. Pluk de blaadjes koriander en hak deze fijn.
8. Voeg de koriander, pompoen, courgette en kabeljauw toe aan de couscous.

## Menu 2 - Vlees van Marocc

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>                                 |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                          | 80                | 4             |
| - 1 ei omelet                                  | 110               | 7             |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet         | 90                | 0             |
| - 1 theelepel komijnzaad                       | 5                 | 0             |
| - 1/2 theelepel verse peterselie               | 0                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk               | 70                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>                              |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                          | 80                | 4             |
| - Belegd met halal salami (15 gram)            | 60                | 3             |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Lunch - Tapa Aurine</i>                     |                   |               |
| - 1 volkoren boterham belegd met Tapa Aurine   | 80                | 4             |
| - 1 kleine tomaat                              | 15                | 1             |
| - 40 gram aubergine                            | 10                | 0             |
| - 4 blaadjes verse basilicum                   | 0                 | 0             |
| - 1/2 teen knoflook                            | 0                 | 0             |
| - Snufje peper                                 | 0                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) water                        | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>                              |                   |               |
| - 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet)    | 90                | 13            |
| - 1 verse abrikoos                             | 10                | 0             |
| - 1 glas (150 ml) Kefir                        | 70                | 5             |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| <i>Avondmaaltijd - Maroc tajine</i>              |       |    |
| - 50 gram aubergine                              | 10    | 1  |
| - 30 gram cherrytomaatjes                        | 10    | 0  |
| - 20 gram sjalotjes                              | 10    | 0  |
| - 1 eetlepel olijfolie                           | 90    | 0  |
| - 1 snufje peper                                 | 0     | 0  |
| - 1 theelepel citroensap                         | 0     | 0  |
| - 1 teentje knoflook                             | 0     | 0  |
| - 50 gram mager lamsvlees                        | 80    | 10 |
| - 50 gram aardappelen                            | 45    | 1  |
| - 1 kopje (150 ml) thee of 1 glas (150 ml) water | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>                                |       |    |
| - 1 trosje druiven (125 gram)                    | 100   | 1  |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt            | 45    | 5  |
| - 1 glas (150 ml) water                          | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.160 | 64 |

## Tapa Aurine

*Benodigdheden kleine portie:*

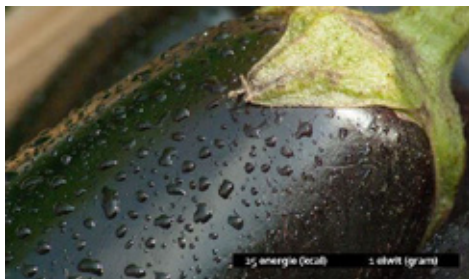
25 kcal, 1 gram eiwit

- 1 kleine tomaat
- 40 gram aubergine
- 4 blaadjes basilicum
- 1/2 teen knoflook
- snufje peper

*Benodigdheden normale portie:*

50 kcal, 2 gram eiwit

- 2 kleine tomaten
- 80 gram aubergine
- 8 blaadjes basilicum
- 1 teentje knoflook
- snufje peper



### *Bereidingswijze*

1. Was de aubergine, verwijder het groene kroontje en snijd het vervolgens in kleine stukjes.
2. Leg de aubergine in een pan en sluit af met een deksel. Gaar de aubergine op matig vuur in circa 10-15 minuten.
3. Laat de aubergine in de gesloten pan afkoelen en maak er daarna een puree van door het bijvoorbeeld fijn te stampen met een vork.
4. Was de tomaat en snijd het fijn in kleine stukjes.
5. Pers de 1/2 teentje knoflook uit.
6. Was de basilicum en knip de blaadjes klein.
7. Meng alles door de auberginepuree en breng het op smaak met wat peper.
8. Besmeer de boterham met de tapenade.



**Maroc Tajine***Benodigdheden kleine portie:*

245 kcal, 12 gram eiwit

- 50 gram aubergine
- 30 gram cherrytomaatjes
- 20 gram sjalotjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- 1 teentje knoflook
- 50 gram mager lamsvlees
- 50 gram aardappelen

*Benodigdheden normale portie:*

490 kcal, 24 gram eiwit

- 100 gram aubergine
- 60 gram cherrytomaatjes
- 40 gram sjalotjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels citroensap
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram mager lamsvlees
- 100 gram aardappelen

*Bereidingswijze*

1. Verhit de olijfolie in de pan en stoom het lamsvlees zoals vermeld op de verpakking.
2. Schil de aardappelen en snijd in partjes.
3. Was de aardappelen en kook de aardappelen in 15-20 minuten gaar.
4. Doe de fijngehakte sjalotjes, cherrytomaatjes, knoflook, aubergine en citroensap in een kom en roer.
5. Voeg dit mengsel en de aardappelen toe aan het vlees en laat het gedurende 10 minuten met de deksel op de tajine staan.

# Turkse dagmenu's

## Menu 1 - Turks voor de dag

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 1 snee Turks tarwebrood                                | 110               | 5             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 20                | 0             |
| - Belegd met 30+ kaas (20 gram)                          | 60                | 6             |
| - 1/2 tomaat   | 5                 | 0             |
| - 5 olijven  | 25                | 0             |
| - 1 kopje (150 ml) Turkse thee met eventueel<br>zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 3 rijstwafels  | 75                | 3             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 60                | 0             |
| - Belegd met kipfilet (45 gram)                          | 60                | 9             |
| - Belegd met 1 gekookte ei                               | 65                | 6             |
| - 1 glas (150 ml) Kefir                                  | 70                | 5             |
| <i>Lunch</i>   |                   |               |
| - 1 volkoren wrap (30 gram)                              | 95                | 3             |
| - 25 gram ijsbergsla                                     | 0                 | 0             |
| - 20 gram komkommer                                      | 5                 | 0             |
| - 20 gram tomaat   | 5                 | 0             |
| - 20 gram paprika  | 10                | 0             |
| - 1 eetlepel verse peterselie                            | 0                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk                         | 70                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 1 schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)             | 90                | 13            |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0                 | 0             |

|  |              |           |
|--|--------------|-----------|
| <i>Avondmaaltijd - Pilav met courgette en paprika (200 gram)</i> |              |           |
| - 40 gram paprika  | 10           | 0         |
| - 40 gram courgette  | 10           | 1         |
| - 1 eetlepel ui  | 5            | 0         |
| - 1 1/2 eetlepel krenten   | 50           | 0         |
| - 50 gram kipfilet   | 80           | 15        |
| - 50 gram gekookte zilervliesrijst                               | 70           | 2         |
| - 1 eetlepel (kippen)bouillionpoeder                             | 5            | 0         |
| - 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                         | 45           | 0         |
| - Snufje peper   | 0            | 0         |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0            | 0         |
| <i>Tussendoor</i>  |              |           |
| - 1 appel  | 80           | 0         |
| - 1 kopje (150 ml) koffie met eventueel zoetstof                 | 0            | 0         |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0            | 0         |
| <b>Totaal</b>  | <b>1.180</b> | <b>73</b> |

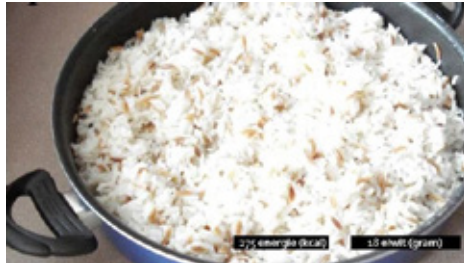
**Pilav met courgette en paprika***Benodigdheden kleine portie:**275 kcal, 18 gram eiwit*

- 40 gram paprika
- 40 gram courgette
- 1 eetlepel ui
- 1 1/2 eetlepel krenten
- 50 gram kipfilet
- 50 gram gekookte zilervliesrijst

*Benodigdheden normale portie:**550 kcal, 36 gram eiwit*

- 80 gram paprika
- 80 gram courgette
- 2 eetlepels ui
- 3 eetlepels krenten
- 100 gram kipfilet
- 100 gram gekookte zilervliesrijst

- 1 theelepel (kippen) bouillonpoeder
- 1/2 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 1 theelepel saffraanpoeder
- 150 ml water
- 2 theelepels (kippen) bouillonpoeder
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 2 theelepels saffraanpoeder
- 300 ml water



#### *Bereidingswijze*

1. Pel en snipper de ui.
2. Was de courgette en paprika en snijd deze in stukjes.
3. Was de krenten en laat deze uitlekken.
4. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en bestrooi ze met peper.
5. Verhit in een braadpan het vloeibare bak- en braadvet en verhit de kip al omscheppend tot de kip gebakken is.
6. Schep de ui, paprika en courgette erdoor en kook op een laag vuur nog ongeveer 3 minuten tot de uien glazig zijn.
7. Los de boullontablet op in 150 ml kokend water.
8. Schep de rijst door het kimpensel en schenk de bouillon erbij.
9. Voeg de krenten en saffraan en toe.
10. Laat de pilav afgedekt in ongeveer 20 minuten gaar koken.
11. Neem de pan van het vuur en laat de pilav onafgedekt nog ongeveer 10 minuten uitdampen.

## Menu 2 - Heerlijk Turks

|   | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|---|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>  |                   |               |
| - 2 volkoren beschuiten                               | 80                | 3             |
| - Besmeerd met halvarine                              | 40                | 0             |
| - Belegd met kipfilet (30 gram)                       | 40                | 6             |
| - Komkommer (50 gram)                                 | 10                | 0             |
| - 1 kopje (150 ml) Turkse thee met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>                                     |                   |               |
| - 1 Turks tarwebrood                                  | 110               | 5             |
| - Besmeerd met halvarine                              | 20                | 0             |
| - Belegd met kipfilet (15 gram)                       | 20                | 3             |
| - Belegd met 1 eetlepel verse koriander               | 0                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk                      | 70                | 5             |
| <i>Lunch - Kleine portie Patlican</i>                 |                   |               |
| - 10 gram ui  | 5                 | 0             |
| - 20 gram tomaat                                      | 5                 | 0             |
| - 70 gram aubergine                                   | 15                | 1             |
| - 1 eetlepel verse peterselie                         | 0                 | 0             |
| - 20 gram mager rundergehakt                          | 6                 | 6             |
| - 1/2 eetlepel olijfolie                              | 45                | 0             |
| - 1 glas (150 ml) water                               | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>                                     |                   |               |
| - 1 volkoren cracker                                  | 35                | 1             |
| - Besmeerd met halvarine                              | 20                | 0             |
| - Met 1 kleine banaan                                 | 95                | 1             |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt                 | 45                | 5             |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| <i>Avondmaaltijd</i>   |       |    |
| - 30 gram gewokte paprika  | 10    | 0  |
| - 30 gram courgette  | 10    | 1  |
| - 40 gram sperziebonen   | 10    | 1  |
| - 1 gegrilde mager lampjes (50 gram)   | 80    | 10 |
| - 50 gram gekookte bulgur  | 40    | 2  |
| - 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet   | 90    | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>  |       |    |
| - 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet) met een handje (20 gram) pistachenoten | 90    | 13 |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof                           | 120   | 5  |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof                           | 0     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.165 | 68 |

### **Patican aubergines**

*Benodigdheden kleine portie:*

130 kcal, 7 gram eiwit

- 10 gram ui
- 20 gram tomaat
- 70 gram aubergine
- 1 eetlepel verse peterselie
- 20 gram rundergehakt
- 1/2 eetlepel olijfolie

*Benodigdheden normale portie:*

260 kcal, 14 gram eiwit

- 20 gram ui
- 40 gram tomaat
- 140 gram aubergine
- 2 eetlepels verse peterselie
- 40 gram rundergehakt
- 1 eetlepel olijfolie



### *Bereidingswijze*

1. Was de aubergine, snijd het steeltje eraf en snijd de aubergine in plakjes.
2. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de plakjes aubergine op hoog vuur aan beide kanten bruin.
3. Laat ze even afkoelen op keukenpapier.
4. Bak het gehakt al omscheppend op hoog vuur lichtbruin. Schep de voorgesneden ui en tomaten erbij, roer alles goed door elkaar. Laat nog even doorbakken.
5. Breng het mengsel op smaak met de peterselie.
6. Verdeel het mengsel over de aubergine.
7. Schenk 150 ml water bij de aubergine in de pan. Laat ze in 25-30 minuten met de deksel op de pan op laag vuur gaar worden.

## Antilliaanse dagmenu's

### Menu 1 - Een heerlijke Surinaamse snack

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 20 gram gekookte zilvervliesrijst                      | 30                | 1             |
| - 150 ml halfvolle melk                                  | 70                | 5             |
| - 1 vanillestokje  | 10                | 0             |
| - Eventueel zoetstof                                     | 0                 | 0             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 2 volkoren crackers                                    | 70                | 2             |
| - Besmeerd met sambal smearkaas                          | 70                | 6             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Lunch - Pan sera met gebakken kip</i>                 |                   |               |
| - 50 gram kipfilet                                       | 80                | 15            |
| Met marinade gemaakt van:                                |                   |               |
| - 1/2 eetlepel olijfolie                                 | 45                | 0             |
| - 1 eetlepel zoete ketjap                                | 40                | 0             |
| - 1 teentje knoflook                                     | 20                | 0             |
| - 1 theelepel sambal oelek                               | 0                 | 0             |
| - 1 theelepel kerriepoeder                               | 0                 | 0             |
| - 1 theelepel paprikapoeder                              | 5                 | 0             |
| - 1 stuk Pan Sera (30 gram)                              | 5                 | 4             |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt                    | 80                | 5             |



|   |       |    |
|---|-------|----|
| <i>Tussendoor - Bara</i>                    |       |    |
| - 30 gram spliterwt                         | 110   | 6  |
| - 20 gram volkoren tarwemeel                | 65    | 2  |
| - 1/2 theelepel kerriepoeder                | 5     | 0  |
| - 1/2 theelepel komijn                      | 0     | 0  |
| - 1 teen knoflook                           | 0     | 0  |
| - 1/2 ui                                    | 15    | 0  |
| - 1 eetlepel verse peterselie               | 0     | 0  |
| - 1 gram bakpoeder                          | 0     | 0  |
| - 15 gram spinazie (bereid)                 | 5     | 0  |
| - 1 eetlepel olijfolie                      | 90    | 0  |
| <i>Avondmaaltijd</i>                        |       |    |
| - 100 gram gekookte sopropo                 | 20    | 1  |
| - 50 gram gekookte bakkeljauw               | 70    | 16 |
| - 50 gram gekookte zilvervliesrijst         | 70    | 2  |
| - 1 glas (150 ml) suikervrije limonade      | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>                           |       |    |
| - 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet) | 90    | 13 |
| - 75 gram mango                             | 50    | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water                     | 0     | 0  |
| Totaal                                      | 1.160 | 78 |

### **Pan sera met gebakken kip**

*Benodigdheden kleine portie:*

275 kcal, 19 gram eiwit

- 50 gram kipfilet
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel zoete ketjap
- 1/2 eetlepel sojasaus
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel sambal oelek
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 30 gram Pan Sera (Antilliaans brood, kant-en-klaar te kopen)

*Benodigdheden normale portie:*

550 kcal, 38 gram eiwit

- 100 gram kipfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels zoete ketjap
- 1 eetlepel sojasaus
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels sambal oelek
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 theelepels paprikapoeder
- 60 gram Pan Sera (Antilliaans brood, kant-en-klaar te kopen)



### *Bereidingswijze*

1. Meng alle ingrediënten in een kom.
2. Snijd de kipfilet in reepjes.
3. Doe de kipfilet in het mengsel en laat dit een half uur marineren.
4. Bak de kipfilet gaar en goudbruin.
5. Serveer met een stukje Pan Sera.

### **Surinaamse Bara**

*Benodigdheden kleine portie:*

290 kcal, 8 gram eiwit

- 30 gram spliterwten
- 20 gram tarwemeel, volkoren

*Benodigdheden normale portie:*

580 kcal, 16 gram eiwit

- 60 gram spliterwten
- 40 gram tarwemeel, volkoren

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| - 1/2 eetlepel kerriepoeder   | - 1 eetlepel kerriepoeder      |
| - 1/2 theelepel komijn        | - 1 theelepel komijn           |
| - 1 teen knoflook             | - 2 tenen knoflook             |
| - 1/2 ui                      | - 1 ui                         |
| - 1 eetlepel verse peterselie | - 2 eetlepels verse peterselie |
| - 1 gram theelepel bakpoeder  | - 2 gram bakpoeder             |
| - 15 gram spinazie            | - 30 gram spinazie             |
| - 1 eetlepel olijfolie        | - 2 eetlepels olijfolie        |



### Bereidingswijze

1. Laat de spliterwten een nacht weken.
2. Snijd alle ingrediënten fijn en kneed ze in een kom tot een zachte en luchtige deeg.
3. Leg vervolgens folie of een schone theedoek over de teil en laat het deeg 2 uur rijzen (voor het beste resultaat is het verstandig het deeg één nacht van tevoren te bereiden).
4. Vet uw handen licht in met olie om het kleven van het deeg aan uw handen te voorkomen.
5. Maak van het deeg balletjes ter grootte van een ei druk deze daarna plat totdat ze in doorsnee ongeveer 10 tot 15 cm zijn.
6. Druk vervolgens een gat in het midden.
7. Verhit de olijfolie in een pan.
8. Bak de bara's in de olijfolie aan beide kanten totdat ze een goudbruin kleurtje hebben.

## Menu 2 - Vis en fris

|   | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|---|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>  |                   |               |
| - Pan sera (30 gram)  | 80                | 4             |
| - Belegd met magere zuivelspread (10 gram)                    | 15                | 1             |
| - Belegd met 2 plakken kipfilet (30 gram)                     | 40                | 6             |
| - 1 glas (150 ml) halfvolle melk                              | 70                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>   |                   |               |
| - 50 ml ananassap   | 25                | 0             |
| - 100 ml karnemelk  | 30                | 3             |
| - 25 gram kiwi  | 15                | 0             |
| - 1 stukje mango (25 gram)                                    | 15                | 0             |
| - 5 gram gemberwortel   | 5                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) water                                       | 0                 | 0             |
| <i>Lunch - Gebakken banaan</i>                                |                   |               |
| - 1 kleine pannenkoek (50 gram)                               |                   |               |
| Gemaakt van:  |                   |               |
| - 20 gram volkoren bloem                                      | 70                | 2             |
| - 1 ei  | 65                | 6             |
| - 25 ml water   | 0                 | 0             |
| - 1/2 eetlepel bak-en-braadvet                                | 45                | 0             |
| - 30 gram bakbanaan   | 40                | 0             |
| - 1 glas (150 ml) koffie of thee met eventueel<br>zoetstoffen | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor - Garnalensalade</i>                            |                   |               |
| - 1/2 bosui   | 5                 | 1             |
| - 20 gram rode paprika  | 10                | 0             |
| - 20 gram bleekselderij                                       | 5                 | 0             |
| - 1 eetlepel limoen-sap                                       | 5                 | 0             |
| - 1 eetlepel sinaasappelsap                                   | 5                 | 0             |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| - 50 gram garnalen                                       | 50    | 10 |
| - 5 gram koriander                                       | 0     | 0  |
| - 1/2 teentje knoflook                                   | 0     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0     | 0  |
| <i>Avondmaaltijd - Roti</i>                              |       |    |
| - 100 gram kousenband                                    | 30    | 3  |
| - 50 gram kip zonder vel                                 | 90    | 14 |
| - 1 eetlepel garam masala kruiden                        | 15    | 0  |
| - 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                 | 45    | 0  |
| - 50 gram roti   | 155   | 4  |
| - 1 glas (150 ml) suikervrije limonade                   | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>  |       |    |
| - 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet)              | 90    | 13 |
| - 1 kopje (150 ml) koffie of thee met eventueel zoetstof | 0     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.020 | 72 |

**Gebakken banaan***Benodigdheden kleine portie:**220 kcal, 8 gram eiwit*

- 20 gram volkoren bloem
- 1 ei
- 25 ml water
- 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet
- 30 gram bakbanaan

*Benodigdheden normale portie:**440 kcal, 16 gram eiwit*

- 40 gram volkoren bloem
- 2 eieren
- 50 ml water
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet
- 60 gram bakbanaan



### *Bereidingswijze*

1. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een koekenpan.
2. Meng de bloem, het ei en het water tot een papje.
3. Snijd de banaan in stukjes en doop deze in het beslag.
4. Bak de stukjes banaan goudbruin.

### **Salada di Cabaron Garnalensalade**

*Benodigdheden kleine portie:*

80 kcal, 11 gram eiwit

- 1/2 bosui
- 20 gram rode paprika
- 20 gram bleekselderij
- 1 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel sinaasappelsap
- 50 gram garnalen
- 5 gram koriander
- 1/2 teen knoflook

*Benodigdheden normale portie:*

160 kcal, 22 gram eiwit

- 1 bosui
- 40 gram rode paprika
- 40 gram bleekselderij
- 2 eetlepels limoensap
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 100 gram garnalen
- 10 gram koriander
- 1 teen knoflook



*Bereidingswijze*

1. Maak de garnalen schoon en kook ze kort.
2. Hak de koriander en de bosui fijn.
3. Snijd de paprika en de bleekselderij in stukjes.
4. Pers de knoflookteen.
5. Voeg alle ingrediënten samen in een schaal en voeg het limoen- en sinaasappelsap toe.

**Roti***Benodigdheden kleine portie:*

335 kcal, 21 gram eiwit

- 100 gram kousenband
- 50 gram kip zonder vel
- 1 eetlepel garam masala kruiden
- 50 gram roti
- 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet

*Benodigdheden normale portie:*

670 kcal, 42 gram eiwit

- 200 gram kousenband
- 100 gram kip met vel
- 2 eetlepels garam masala kruiden
- 100 gram roti
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet

*Bereidingswijze*

1. Was de kousenband en snijd deze in stukjes van ongeveer 5 cm.
2. Kook de kousenband in 15 minuten gaar.
3. Verwarm een ½ eetlepel vloeibaar bak- en braadvet in een koekenpan.
4. Kruid de kip met de garam masala.
5. Bak de kip gaar en goudbruin in de koekenpan.
6. Verwarm de roti 1 minuut in de magnetron.
7. Eet de roti samen met het kippengsel en de kousenband.

# Vegetarische dagmenu's

## Menu 1 - Noch vlees, noch vis

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 50 gram banaan   | 50                | 0             |
| - 50 gram aardbeien                                      | 15                | 0             |
| - 1 schaalpje (150 ml) magere kwark (0% vet)             | 90                | 13            |
| - Eventueel scheutje (10 ml) water                       | 0                 | 0             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie eventueel met zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 3 rijstwafels  | 75                | 3             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 15                | 1             |
| - 1x belegd met met zuivelspread light                   | 20                | 0             |
| - 1x belegd met 3 plakjes peer                           | 20                | 0             |
| - 1x belegd met hummus (20 gram)                         | 60                | 2             |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0                 | 0             |
| <i>Lunch</i>   |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                                    | 80                | 4             |
| - Belegd met vegetarische tuinkruidenpaté (20 gram)      | 55                | 2             |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt                    | 45                | 5             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 2 volkoren crackers                                    | 70                | 2             |
| - Besmeerd halvarine                                     | 40                | 0             |
| - 1x belegd met 1 plak 30+ kaas (20 gram)                | 60                | 6             |
| - 1x belegd met hummus (20 gram)                         | 60                | 2             |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0                 | 0             |



|  |       |    |
|--|-------|----|
| <i>Avondmaaltijd - Spaanse aardappeltortilla met tomatensalade</i> |       |    |
| - 1 eetlepel ui  | 5     | 0  |
| - 1 eetlepel rode paprika  | 10    | 0  |
| - 1 tomaat   | 15    | 1  |
| - 5 stuks zwarte olijven   | 25    | 0  |
| - 1 ei   | 65    | 6  |
| - 50 gram aardappel  | 45    | 1  |
| - 1/2 eetlepel balsamicoazijn                                      | 10    | 0  |
| - 2 blaadjes basilicum   | 0     | 0  |
| - 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                           | 45    | 0  |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie eventueel met zoetstof           | 0     | 0  |
| <i>Tussendoor</i>  |       |    |
| - 1 schaalte (150 ml) skyr   | 90    | 13 |
| - 1 kopje (150 ml) thee met eventueel zoetstof                     | 0     | 0  |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0     | 0  |
| Totaal   | 1.065 | 61 |

### Spaanse aardappeltortilla met tomatensalade

*Benodigdheden kleine portie:*

220 kcal, 8 gram eiwit

- 1 eetlepel ui
- 1 eetlepel rode paprika
- 1 tomaat
- 5 stuks zwarte olijven
- 1 ei
- 1 aardappel
- 1/2 eetlepel balsamicoazijn
- 2 blaadjes basilicum
- 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet

*Benodigdheden normale portie:*

440 kcal, 16 gram eiwit

- 2 eetlepels ui
- 2 eetlepels rode paprika
- 2 tomaten
- 10 stuks zwarte olijven
- 2 eieren
- 2 aardappels
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 4 blaadjes basilicum
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet



### *Bereidingswijze*

1. Zet een pan met water op het vuur.
2. Snijd de aardappel in kleine stukjes en voeg ze toe aan het kokende water en kook ze 2 minuten voor.
3. Giet de aardappelstukjes af.
4. Verhit het vloeibare bak-en-braadvet in een koekenpan en voeg hier de aardappelstukjes aan toe.
5. Bak de aardappels 10 minuten op laag vuur.
6. Snijd ondertussen de ui en de paprika in stukjes.
7. Voeg paprika en ui toe aan de aardappelstukjes en bak kort mee.
8. Klop het ei los in een bakje.
9. Voeg het ei toe aan de aardappelstukjes in de pan.
10. Laat het op laag vuur gaar worden met een deksel op de pan (10 minuten).
11. Draai met behulp van een bord het ei- mengsel/tortilla om en laat de andere kant nog even kort bakken.
12. Haal de tortilla uit de pan en serveer met de tomatensalade.

### *Tomatensalade bereidingswijze*

1. Snijd de tomaat in 8 stukjes en doe deze in een schaalteje.
2. Voeg aan de tomaat de olijven en de balsamicoazijn toe.
3. Snijd de basilicumblaadjes in kleine stukjes en voeg deze ook toe aan de tomatensalade.
4. Schep alle ingrediënten goed door elkaar en laat even staan zodat de smaken in kunnen trekken.

## Menu 2 - Vega op zijn Frans

|  | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(gr) |
|--|-------------------|---------------|
| <i>Ontbijt</i>   |                   |               |
| - 1 snee roggebrood                                      | 60                | 2             |
| - Besmeerd met halvarine                                 | 20                | 0             |
| - Besmeerd met pindakaas (15 gram)                       | 115               | 4             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie eventueel met zoetstof | 0                 | 0             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 1 volkoren beschuitje                                  | 40                | 2             |
| - Belegd met met zuivelspread light (25 gram)            | 15                | 1             |
| - En 100 gram aardbeien                                  | 30                | 1             |
| - 1 glas (150 ml) water                                  | 0                 | 0             |
| <i>Lunch - Ei-pannekoekje met hüttenkäse</i>             |                   |               |
| - 1 ei   | 65                | 6             |
| - 20 gram hüttenkäse                                     | 20                | 2             |
| - 1/2 appel  | 40                | 0             |
| - 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet                 | 45                | 0             |
| - Snufje kaneel  | 5                 | 0             |
| - Snufje peper   | 0                 | 0             |
| - 1 1/2 eetlepel melk                                    | 5                 | 0             |
| - 1 glas (150 ml) sojamelk light                         | 45                | 3             |
| <i>Tussendoor</i>  |                   |               |
| - 1 volkoren boterham                                    | 80                | 4             |
| - Besmeerd halvarine                                     | 20                | 0             |
| - Belegd met 1 plak 30+ kaas (20 gram)                   | 60                | 6             |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof | 0                 | 0             |

|  |              |           |
|--|--------------|-----------|
| <i>Avondmaaltijd - Flammkuchen met geitenkaas, rode biet en wortelsalade</i> |              |           |
| - 25 gram gekookte rode biet   | 10           | 0         |
| - 25 gram spinazie   | 10           | 1         |
| - 1/2 winterpeen (50 gram)   | 20           | 0         |
| - 25 gram geraspte 30+ geitenkaas  | 75           | 8         |
| - 1 volkorenwrap   | 95           | 3         |
| - 1 eetlepel crème fraîche light   | 35           | 1         |
| - 1 theelepel mosterd  | 5            | 0         |
| - 1 theelepel witte wijnazijn  | 0            | 0         |
| - 5 gram gemeberwortel   | 5            | 0         |
| - 1 glas (150 ml) magere drinkyoghurt  | 45           | 5         |
| <i>Tussendoor</i>  |              |           |
| - 1 schaaltje (150 ml) magere franse kwark (0% vet)                          | 90           | 13        |
| - 1 kopje (150 ml) thee of koffie met eventueel zoetstof                     | 0            | 0         |
| - 1 glas (150 ml) water  | 0            | 0         |
| <b>Totaal</b>  | <b>1.055</b> | <b>62</b> |

### **Ei-pannenkoekje met hüttenkäse**

*Benodigdheden kleine portie:*

180 kcal, 8 gram eiwit

- 1 ei
- 2 eetlepels hüttenkäse
- 1/2 appel
- 1/2 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet
- snufje kaneel
- snufje peper
- 1 1/2 eetlepel melk

*Benodigdheden normale portie:*

360 kcal, 16 gram eiwit

- 2 eieren
- 4 eetlepels hüttenkäse
- 1 appel
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet
- snufje kaneel
- snufje peper
- 3 eetlepels melk



### *Bereidingswijze*

1. Rasp een 1/2 appel met schil.
2. Voeg aan de appelrasp de hüttenkäse, kaneel en peper toe.
3. Klop het ei los samen met de melk.
4. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een pan en voeg hier het eimengsel aan toe.
5. Bak het ei-pannenkoekje ongeveer 3 minuten, draai om en bak de andere kant nog even kort aan.
6. Laat het ei-pannenkoekje afkoelen.
7. Als het ei-pannenkoekje afgekoeld is, vul deze dan met het appel-hüttenkäse mengsel en rol het pannenkoekje op.

### *Tip*

Je kunt dit gerecht de avond van tevoren al maken, bewaar het pannenkoekje apart in zilverfolie en neem het appel-hüttenkäse mengsel mee en beleg het pannenkoekje hiermee wanneer je gaat eten.

## Flammkuchen met geitenkaas en rode bieten

*Benodigdheden kleine portie:*

255 kcal, 13 gram eiwit

- 25 gram gekookte rode biet
- 25 gram spinazie
- 1/2 winterpeen (50 gram)
- 25 gram geraspte geitenkaas  
30+
- 1 volkoren wrap (30 gram)
- 1 eetlepel crème fraîche light
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel witte wijnazijn
- 1 klein stukje gemberwortel

*Benodigdheden normale portie:*

510 kcal, 26 gram eiwit

- 50 gram gekookte rode biet
- 50 gram spinazie
- 1 winterpeen (100 gram)
- 50 gram geraspte geitenkaas  
30+
- 2 volkoren wraps
- 2 eetlepels crème fraîche light
- 2 theelepels mosterd
- 2 theelepels witte wijnazijn
- 1 klein stukje gemberwortel



### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de rode biet in dunne ronde plakjes. (Wanneer u gebruik maakt van een rauwe biet, kook deze dan 20 minuten in een pan met ruim water).
3. Meng de crème fraîche met de mosterd tot een sausje en besmeer hiermee de wrap.
4. Beleg de wrap met de plakjes rode biet.
5. Brokkel de geitenkaas over de wrap met biet.
6. Zet de belegde wrap in de oven voor ongeveer 6 minuten.
7. Doe ondertussen de geraspte wortel (als u hele penen gebruikt, rasp deze dan) in een bakje en voeg hier de witte wijnazijn aan toe.

1. Snijd de gemberwortel in hele kleine stukjes en voeg deze ook toe aan het wortelmengsel.
2. Haal de wrap/flammkuchen uit de oven en leg de rauwe spinazie hierop.
3. Serveer de flammkuchen met de wortelsalade.

## Tips bariatrische chirurgie



- Water met een twist: voeg bijvoorbeeld muntblaadjes of schijfjes citroen/limoen, bosbessen, rozemarijn, suikervrije siroop of ander fruit toe om voldoende water binnen te krijgen.
- Valt het knäckebröd u iets te zwaar, probeer dan eens een cracottes, deze zijn een stuk lichter. Neem hiervan wel de volkoren of vezelrijke variant zodat u wel voldoende vezels binnenkrijgt. Een geroosterde boterham valt vaak ook beter dan een ongeroosterde boterham.
- Heeft u trek in iets zoets? Neem dan bijvoorbeeld 1 Sultana koekje, 1 Evergreen koekje of 1 cracotte met light jam. Maar doe dit niet te vaak, hierin zitten namelijk veel suikers en weinig eiwitten en andere belangrijke voedingsstoffen. Een tussendoortje mag maximaal 100 kcal bevatten en zo veel mogelijk eiwitten. Voor tips kunt u kijken in de Eiwitrichtlijn en de variatiemogelijkheden per productgroep, te vinden op de website van het Maasstad Ziekenhuis.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

