

PATIËNTEN
INFORMATIE

Receptenboek

na een maagverkleiningsoperatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

Colofon.....	4
Inleiding.....	5
Dagmenu's	8
Dag 1.....	8
Eiermuffin uit de oven	10
Dag 2.....	11
Homemade ice-tea met munt, citroen en gember.....	12
Dag 3.....	13
Knäckebröd met flinterdunne achterham, ei en komkommer.....	14
Dag 4.....	15
Roerbakgerecht met grote garnalen.....	16
Dag 5.....	18
Bami met peultjes en kipfilet	19
Dag 6.....	20
Groentelasagne met gerookte kip	21
Dag 7.....	22
Boerenboterham met ham, augurk en salade.....	23
Dag 8.....	24
Lamsvlees met peultjes	25
Dag 9.....	27
Groentelasagna met feta	28
Dag 10.....	29
Spinaziewraps.....	30
Dag 11.....	32

Wokgerecht met kip en champignons.....	33
Dag 12.....	34
Gevulde groenten omelet.....	35
Dag 13.....	37
Gevulde zeebaars	38
Dag 14.....	39
Gevulde paprika.....	41
Smoothies	43
Framboos-aardbeien smoothie	44
Bosbessen smoothie	44
Aardbeien-banaan smoothie	45
Extra lunchrecepten	46
Knäckebröd met tonijn.....	46
Volkorenpistoletje uit de oven.....	47
Speltcracker met bladsla, kaas en sambal.....	48
Speltcracker met gerookte zalm.....	49
Luxe beschuit met olijven	50

Colofon

Dit is een uitgave van het Maasstad Ziekenhuis te Rotterdam.

Datum van uitgifte: 05-03-2018

Druk: 2

Auteurs

Nina de Jong

Melody Kwint

Tesse Leermakers

In opdracht van

Maasstad Ziekenhuis Rotterdam

De Haagse Hogeschool

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

Inleiding

In dit receptenboek staat voor 2 weken beschreven wat u per dag kunt/mag eten vanaf dag 15 na de maagverkleiningsoperatie. Er staan recepten in die speciaal voor u zijn opgesteld. Voor elke dag is een voorbeelddagmenu beschreven. In deze dagmenu's staat precies beschreven hoeveel u op een dag mag eten.

U kunt zelf zorgen voor afwisseling maar dan is het nodig dat u weet waar u rekening mee moet houden.

De dagmenu's bevatten:

- ± 1000 Kcal;
- minimaal 60 gram eiwitten;
- minimaal 1,5 liter vocht, waarvan 450 ml zuivel.

De maag is nu een stuk kleiner waardoor er per maaltijd zo'n 200 gram gegeten kan worden. Dit is een stuk minder dan normaal en daarom is het belangrijk dat u om de 2,5 – 3 uur wat eet.

Vocht

De drinkmomenten zijn tussen de eetmomenten door. Houd er rekening mee dat drinken minimaal een half uur voor of na de maaltijd moet worden gedaan. Dit omdat de maag nu een kleinere hoeveelheid aankan en om dumping te voorkomen. Als u een uitstapje heeft, is het handig om zelf eten en drinken voor die dag mee te nemen. Om voldoende vocht binnen te krijgen, kunt u een flesje water mee nemen. U kunt dan de hele dag door steeds een slokje nemen.

Als u het moeilijk vindt om 's ochtends gelijk met het ontbijt te beginnen, dan kunt u de dag ook beginnen met een glas water. Het ontbijt neemt u dan een half uur hierna.

Voor drinken dat geen calorieën bevat kunt u kiezen uit water, thee zonder suiker en zwarte koffie (eventueel met zoetstof). Andere opties zijn water met een klein beetje suikervrije limonadesiroop (bijvoorbeeld slimpie) en crystal clear. Maar u kunt ook zelf een lekker drankje maken zoals ijsthee. Hiervoor vindt u in dit boek na dagmenu 2 een recept.

Tussendoortjes

Tussendoortjes mogen uit maximaal 100 calorieën bestaan en het is belangrijk dat ze eiwitten bevatten. Voorverpakte tussendoortjes zijn vaak rijk aan calorieën en bevatten weinig eiwitten. Het is daarom handig om zelf tussendoortjes te maken die u mee kan nemen. Denk bijvoorbeeld aan een halve boterham met kipfilet, een augurk opgerold in ham, ham met Philadelphia of een half gekookt ei opgerold in rookvlees. Bij uitzondering kunt u één liga, evergreen of Sultana nemen.

Broodmaaltijden

Elke boterham wordt in het voorbeelddagmenu besmeerd met (dieet-) halvarine om zo de nodige vetzuren en voldoende Vitamine A en D binnen te krijgen. Als u niet van boter op brood houdt en dit weg laat, krijgt u te weinig vitamine A en D binnen. Gebruik bij het maken van het avondeten één eetlepel vloeibaar bak- en braad product per persoon. U kunt hiermee een jus maken die u over het eten doet, zodat u toch genoeg vitamine A en D binnen krijgt.

Om het brood minder zwaar op de maag te laten vallen, heeft u het advies gekregen om het brood te roosteren. De ingreep is nu minimaal 2 weken geleden waardoor u hier minder snel last van heeft. Door het brood niet te roosteren, merkt u dat u langer een verzadigd gevoel heeft. Dit krijgt daarom vanaf nu de voorkeur.

Eiwitten

Elke voedingsstof levert energie voor het lichaam en heeft zo zijn eigen functie in het lichaam. Voor u is het door de operatie extra belangrijk dat u voldoende eiwitten binnen krijgt. Eiwitten zorgen namelijk voor het behoud maar ook voor de opbouw van spiermassa. Als u niet genoeg eiwitten binnen krijgt, haalt het lichaam deze energie uit de spieren. Dit kan zorgen voor de afbraak van spiermassa. Omdat u nu nog maar ± 1000 calorieën op een dag binnen krijgt, is het belangrijk dat uw voeding minimaal 60 gram eiwitten bevat. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn vlees, vis, kip, ei, vleesvervangers, (smeer-)kaas en zuivelproducten.

Diner

Voor het diner worden bepaalde richtlijnen aangehouden. Deze richtlijnen zijn:

- 50 gram vlees;
- 100 gram groente;
- 50 gram aardappelen, pasta of rijst.

De voeding staat in volgorde opgeschreven, waarbij vlees het belangrijkste is vanwege de eiwitten. Daarna komt de groente vanwege de vitamines en als laatste de zetmeel component. Het is handig als u ook in deze volgorde probeert te eten. Lukt het namelijk niet om de hele maaltijd te nuttigen, dan kunt u beter de aardappelen laten liggen dan het vlees of de groente.

De hoeveelheid van de voeding staat in grammen weergegeven. Dit is het gewicht van het product nadat het bereid is. Zo is 50 gram gekookte pasta of rijst, hetzelfde als 20 gram ongekookt.

Dagmenu's

Tijdstip	Dag 1	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
08.00	<i>Ontbijt</i> – 1 volkoren boterham – Dun besmeerd met (dieet-)halvarine – Belegd met 1 plak (15 gram) 30+ kaas -----	82 13 38	3 0 4
09.00	– Glas (200 ml) thee of koffie met evt. zoetstoffen -----	1	0
10.00	<i>In de ochtend</i> – 1 volkoren boterham – Dun besmeerd met (dieet-)halvarine – Belegd met 1 plak fricandeau -----	82 13 22	3 0 5
11.00	– Glas (200 ml) water -----	0	0
12.00	<i>Lunch</i> – 1 volkoren beschuit – Dun besmeerd met (dieet-)halvarine – 1x belegd met 1 plk kalkoenfilet – 1 ei muffin -----	39 13 11 50	2 0 2 5
13.30	– Glas (150 ml) halfvolle melk -----	69	5
14.00	<i>In de middag</i> – Glas (200 ml) water -----	0	0
14.30	– 1 banaan -----	124	1

16.00	– Schaaltje met 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla -----	75	6
17.00	– Glas (200 ml) thee met evt. zoetstoffen	1	0
18.00	<i>Diner</i> – 1 kleine (50 gram) gekookte aardappel – Een half tartaartje (50 gram) gebakken – 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braad – 2 opscheplepels (100 gram) rode kool met appeltjes -----	40 93 88 18	1 15 0 1
19.30	– Glas (200 ml) water	0	0
20.00	<i>In de avond</i> – Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet) -----	107	15
20.30	– Glas (200 ml) koffie en thee met evt. zoetstoffen	1	0
	Totaal Vocht 1700 ml / Zuivel 450 ml	980	63

Als voorbeeld is het eerste menu uitgewerkt met de tijden en het drinken erbij. Zo kunt u zien welk tijdschema u ongeveer aan moet houden voor het eten en drinken. Bij de volgende dagmenu's is dit niet het geval, zo kunt u de dagmenu's aan uw eigen ritme aanpassen.

Eiermuffin uit de oven



Lunch

2 porties

35 minuten

Per muffin 50 kcal, 5 gram eiwit

Ingrediënten voor 7 muffins

- 4 eieren
- Scheutje halfvolle melk
- Handjevol spinazie
- 4 kerstomaatjes
- Handjevol geraspte 30+ kaas
- Peper en zout



Benodigdheden

- Muffinvorm
- Oven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. U kunt de vormpjes invetten of (siliconen) cupcake vormpjes gebruiken. Verdeel het handje vol 30+ kaas over de vieren. Verdeel de groenten ook over de zeven bakvormpjes. Klop vervolgens de eieren luchtig met een scheutje halfvolle melk en peper en zout (dit mag best veel zijn) naar smaak. Verdeel het eimengsel over de muffinvormpjes. Zorg er voor dat de vormpjes ongeveer $\frac{3}{4}$ gevuld zijn en plaats de muffinvorm vervolgens 20 minuten in de oven.

Variatietip

U kunt afwisselen met verschillende soorten groenten, denk hierbij bijvoorbeeld aan paprika, champignons of broccoli. Ook kunt u stukjes zalm, kipfilet of flinterdunne ham toe voegen aan de muffin.

Dag 2	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met kipfilet	24	5
<i>In de ochtend</i>		
- 1 volkoren beschuit	39	2
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met jam	36	0
- Glas zelfgemaakte ice-tea	15	0
<i>Lunch</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met rosbief	23	4
- Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5
<i>In de middag - Smoothie</i>		
- Frambozen (50 gram)	34	1
- Aardbeien (50 gram)	18	0
- Schaaltje (100 ml) mager yoghurt	33	3
- 1 eetlepel honing	46	0
- 1 eetlepel Brinta (15 gram)	48	3
<i>Diner - Maaltijdsalade</i>		
- 1 opscheplepel (50 gram) gekookte pasta	71	3
- 1/2 gebakken kipfilet (50 gram)	50	11
- 1 eetlepel vloeibaar bak-en-braad	88	0
- 1/2 opscheplepel (25 gram) sperziebonen	6	1
- 1/2 tomaat (25 gram) in stukjes	8	0
- 1/8 paprika (20 gram) in stukjes	6	0
- Doorzichtige slasaus zonder vet	0	0

<i>In de avond</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
- 1/2 ei met rosbief	69	8
	Totaal	1003
	Zuivel 450 ml	67

Homemade ice-tea met munt, citroen en gember



Drankje

6 porties

30 minuten

Per glas 15 kcal, 0 gram eiwit

Ingrediënten voor 1,2 liter ice-tea

- 1 liter water
- 4 theezakjes gembercitraen thee, jasmijn thee of rooibosthee
- Een stuk gember van ongeveer 5 cm
- 40 gram munttakjes
- 200 ml appelsap zonder toegevoegde suikers
- Ijsblokjes



Benodigdheden

- Grote kan waar 1,2 liter in past
- Waterkoker

Bereiding

Kook 1 liter water in de waterkoker. Was ondertussen de citroenen, snij 1 citroen door midden en snij de andere citroen in schijfjes. Schil vervolgens de gember en snij deze ook in plakjes. Wanneer het water

kookt, giet u het in de kan. Laat de theezakjes goed in het hete water trekken. Voeg vervolgens de gember toe en knijp de halve citroenen boven het water uit (eventueel met behulp van een zeef om de pitjes op te vangen). Voeg nu de helft van de munt toe. Laat het geheel afkoelen en voeg naar smaak appelsap toe. Serveer in een glas met ijsblokjes, schijfjes citroen en verse munt.

Dag 3	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
– 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
– 1 banaan	124	1
<i>In de ochtend</i>		
– 1 snee krentenbrood zonder spijs	96	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met een plak 30+ kaas	38	4
<i>Lunch</i>		
– 1 volkoren knäckebröd	40	1
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met 2 plakjes flinterdunne achterham	19	3
– 1/2 gekookt ei	46	4
– 3 schijfjes komkommer	1	0
– Zout en peper	0	0
– Glas (150 ml) drinkyoghurt (0% vet)	44	5
<i>In de middag</i>		
– 1 volkoren boterham	82	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met rosbief	23	4

<i>Diner</i>		
- Tonijn uit blik in water (50 gram)	55	13
- 1 opscheplepel gekookte pasta (50 gram)	71	3
- Komkommer (25 gram)	3	0
- Tomaat (25 gram)	5	0
- Olijven (20 gram)	23	0
- 1/8 paprika (20 gram)	6	0
<i>In de avond</i>		
- 1 schaaltje (150 ml) vanillevla	101	5
- Rolletje kipfilet met hüttenkäse (10 gram)	33	6
Zuivel 450 ml / Totaal	956	70

Knäckebröd met flinterdunne achterham, ei en komkommer



Lunch

0,5 portie

10 minuten

Klein - 119 kcal, 8 gram eiwit

Normaal - 238 kcal, 16 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 volkoren knäckebröd
- (Dieet-)halvarine
- 2 plakjes flinterdunne achterham
- 1/2 gekookt ei
- 3 schijfjes komkommer
- Zout en peper

Ingrediënten voor normale portie

- 2 volkoren knäckebröd
- (Dieet-)halvarine
- 4 plakjes flinterdunne achterham
- 1 gekookt ei
- 6 schijfjes komkommer
- Zout en peper

Benodigdheden

- Kookpan
- Kookwekker

Bereiding

Kook het ei inaar wens. Besmeer ondertussen de volkoren knäckebröd met (dieet-) halvarine en leg de flinterdunne achterham erop. Als het ei gekookt is, pelt u deze en snijd u hem in de lengte door de helft. Gebruik 1 helft van het ei en verdeel dit over



de ham. *Snijdt 3 schijfjes komkommer en leg deze over het ei. Het broodje mag op smaak gebracht worden met wat zout en peper.*

Variatietip

In plaats van 3 schijfjes komkommer kan het broodje ook belegd worden met 2 schijfjes tomaat.

Extra tip

Bewaar de andere helft van het ei gewikkeld in folie of in een bakje, in de koelkast. Dit kan later genuttigd worden als tussendoortje. U kunt het bijvoorbeeld oprollen in een plakje rosbief of flinterdunne achterham.

Dag 4	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
– 2 volkoren knäckebröd	80	2
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
– Belegd met 20+ smeerkaas	46	5
<i>In de ochtend</i>		
– 1 volkoren boterham	82	4
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met filet american (15 gram)	22	3
– Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5

<i>Lunch</i>		
- 1 volkoren boterham	82	4
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
- Belegd met ossenworst	17	2
<i>In de middag</i>		
- Schaaltje met 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla	75	6
- 1 banaan	124	1
<i>Diner - Roerbakgerecht</i>		
- 1/2 eetlepel wokolie	21	0
- 1 opscheplepel zilvervliesrijst (50 gram)	69	1
- Grote garnalen (25 gram)	24	5
- 1/4 ui (15 gram)	6	0
- 1/2 prei (50 gram)	14	1
- 1/4 rode paprika (40 gram)	11	0
- Champignons (25 gram)	4	1
- Taugé (20 gram)	15	1
- 1 eetlepel soja saus manis	12	0
<i>In de avond</i>		
- 1 schaalpje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
- 1/2 ei met rosbief	69	8
	Totaal	1014
	Zuivel 450 ml	64

Roerbakgerecht met grote garnalen



Hoofdgerecht

1,5 portie

30 minuten

Klein - 176 kcal, 9 gram eiwit

Normaal - 352 kcal, 18 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1/2 eetlepel wokolie
- 20 gram ongekookte zilvervliesrijst
- 25 gram grote garnalen in knoflook
- 100 gram wokgroentje of:
 - 1/4 uit
 - 1/2 prei
 - 1/4 rode paprika
 - 25 gram champignons
 - 20 gram taugé
- 1 eetlepel sojasaus manis

Ingrediënten voor normale portie

- 1 eetlepel wokolie
- 40 gram ongekookte zilvervliesrijst
- 50 gram grote garnalen in knoflook
- 200 gram wokgroentje of:
 - 1/2 uit
 - 1 prei
 - 1/2 rode paprika
 - 50 gram champignons
 - 40 gram taugé
- 2 eetlepels sojasaus manis

Benodigdheden

- Wokpan
- Koekenpan
- Kookpan

Bereiding

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snijd intussen alle groenten *fijn*. Laat de wokolie in de wok heet worden en wok hierin de groenten op hoog vuur ca. 5 minuten lang. Verwarm in de andere pan op laag vuur de garnalen. Voeg de sojasaus bij de groenten en verwarm het geheel goed door. Serveer de groenten met de garnalen en de rijst.



Dag 5	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
– 2 volkoren knäckebröd	80	2
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
– Belegd met 20+ smeerkaas	46	5
<i>In de ochtend</i>		
– Schaaltje (150 ml) mager yoghurt	50	5
<i>Lunch</i>		
– 1 volkoren boterham	82	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met 1 plak fricandeau	23	4
– Glas (150 ml) halfvolle melk	68	1
<i>In de middag</i>		
– 1 volkoren boterham	82	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met rosbief	23	4
– 1 appel	68	1
<i>Diner - Bami met peultjes en kipfilet</i>		
– Mie nestjes (50 gram)	108	4
– Peultjes (80 gram)	38	2
– 1/4 rode paprika (40 gram)	11	0
– Kipfilet (50 gram)	50	11
– 10 gram satemarinade	32	1
– 1/2 eetlepel vloeibare bak-en-braad	44	0
– 1/2 teen knoflook	3	0
<i>In de avond</i>		
– 1 schaalte (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
Totaal	990	66
Zuivel 450 ml		

Bami met peultjes en kipfilet



Hoofdgerecht

1,5 portie

30 minuten

Klein - 296 kcal, 18 gram eiwit

Normaal - 592 kcal, 36 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 50 gram ongekookte mie nestjes
- 80 gram peultjes
- 1/4 rode paprika
- 50 gram kipfilet
- 10 gram satemarinade
- 1/2 eetlepel vloeibare bak-en-braad
- 1/2 teen knoflook

Ingrediënten voor normale portie

- 60 gram ongekookte mie nestjes
- 160 gram peultjes
- 1/2 rode paprika
- 100 gram kipfilet
- 100 gram satemarinade
- 1 eetlepel vloeibare bak-en-braad
- 1 teen knoflook

Benodigheden

- Wokpan
- Kookpan

Bereiding

Zet alvast een pan water op het vuur voor de mie nestjes. Maak de satemarinade volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd vervolgens de kipfilet in blokjes en leg ze in de marinade. *Snijd ondertussen de paprika in reepjes en de peultjes in stukjes. Laat de boter heet worden in de wok en fruit hierin de knoflook. Bak vervolgens de kipfilet bruin en gaar. Bereid ondertussen de mie nestjes volgens de verpakking. Voeg de peultjes toe aan de kip en wok deze 2 minuten mee. Wok hierna de paprika nog 3 minuten mee. Voeg als laatste de mie nestjes toe en verwarm nog even door.*



Dag 6	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
– 2 volkoren beschuiten	78	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
– 1x belegd met 1 plak fricandea	22	5
– 1x belegd met magere smeerpaté	28	1
<i>In de ochtend</i>		
– Schaaltje (150 ml) mager kwark (0% vet) met 2 eetlepels muesli	250	15
<i>Lunch</i>		
– 1 snee volkorenbrood	82	3
– Hüttenkäse (20 gram)	18	2
– Vier plakjes komkommer	4	0
– Zout en peper naar smaak	0	0
<i>In de middag</i>		
– 1 appel	68	1
– Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5
<i>Diner</i>		
Groentelasagne met gerookte kip		
– 1/4 aubergine (70 gram)	18	1
– 1/4 couregette (100 gram)	28	1
– 1 zongedroogde tomaat	66	3
– Gerookte kip (50 gram)	79	10
– 1/2 eetlepel (verse) pesto 10 gram	43	1
– 1 theelepeltje olijfolie (5 gram)	44	0
– Zout en peper	0	0
<i>In de avond</i>		
– Schaaltje met 75 ml magere kwark en 75 ml vanillevla	75	10

	Totaal Zuivel 450 ml	998	61
--	-------------------------	-----	----

Groentelasagne met gerookte kip



Hoofdgerecht

1,5 portie

30 minuten

Klein - 278 kcal, 16 gram eiwit

Normaal - 517 kcal, 32 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1/4 aubergine
- 1/4 couregette
- 1 zongedroogde tomaat
- 50 gram gerookte kip
- 1/2 eetlepel (verse) pesto
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Ingrediënten voor normale portie

- 1/2 aubergine
- 1/2 couregette
- 2 zongedroogde tomaten
- 75 gram gerookte kip
- 1 eetlepel (verse) pesto
- 2 theelepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Benodigdheden

- Oven
- Grillpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 80°C.

Snij de courgette en de aubergine in dunne plakken. Bestrooi de

plakken aubergine met wat zout en laat ze vijf minuten staan, dep ze daarna droog. Snij de zongedroogde tomaat in reepjes. Snij tenslotte ook de kip in dunne plakken. Verwarm de grillpan en gril de plakken aubergine, leg ze dan in een ovenschaal, sprenkel er wat olijfolie over, peper naar smaak en houd zewarm in de oven.



Doe hetzelfde met de plakken courgette. Stapel dan laagjes aubergine, courgette, kip en zongedroogde tomaat. Herhaal dit een aantal keer en eindig met een mooie plak aubergine. Zet het dan terug in de oven en laat tien minuten doorwarmen. Haal de ovenschaal uit de oven en serveer met wat pesto.

Dag 7	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
– Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
– 1 banaan	127	1
<i>In de ochtend</i>		
– 1 volkoren boterham	82	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met flinterdunne achterham	19	3
<i>Lunch</i>		
– 1 volkoren boterham	82	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Drie plakjes tomaat	9	0
– Rucola sla (20 gram)	3	0
– 3 snack augurkjes	14	1
– 3 plakjes finterdunne achterham	19	3
<i>In de middag</i>		
– 1 rijstwafel	19	0
– Dun belegd met 20+ smeerkaas	23	1
– Glas (150 ml) drinkyoghurt (0% vet)	44	5

<i>Diner</i>		
- 1 opscheplepel (50 gram) gekookte pasta	71	3
- 1/2 eetlepel vloeibare bak-en-braad	44	0
- 2 opscheplepels (100 gram) italiaanse groentenmix	58	2
- Gegrilde tomatensaus of tomatenpuree	30	1
- Kippengehakt (50 gram)	79	16
- Kruiden naar smaak	0	0
<i>In de avond</i>		
- 1 volkoren knäckebröd	40	1
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met een halve plak 30+ kaas	38	4
Totaal	1013	66
Zuivel 450 ml		

Boerenboterham met ham, augurk en salade



Lunch

1,5 portie

10 minuten

Klein - 140 kcal, 8 gram eiwit

Normaal - 280 kcal, 16 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 volkoren boterham
- 5 gram (dieet-)halvarine
- 3 plakjes tomaat
- Jonge bladsla met rucola
- 3 snack augurkjes
- 3 plakjes finterdunne achterham

Ingrediënten voor normale portie

- 2 volkoren boterhammen
- 10 gram (dieet-)halvarine
- 6 plakjes tomaat
- Jonge bladsla met rucola
- 6 snack augurkjes
- 6 plakjes finterdunne achterham

Benodigdheden

- Bord
- Mes



Bereiding

De volkoren boterham besmeert u met de (dieet-)halvarine. U belegt vervolgens de boterham met de plakjes tomaat en de augurkjes. De augurkjes kunt u door midden snijden om ze beter te verdelen. Vervolgens legt u hier wat sla op. U serveert de boterham met de flinterdunne achterham bovenop.

Variatietip

U kunt in plaats van flinterdunne achterham ook kipfilet of rookvlees gebruiken.

Dag 8	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met magere smearpaté	28	1
<i>In de ochtend</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
<i>Lunch</i>		
- 2 volkoren beschuiten	78	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
- 2x belegd met kipfilet	48	9
- Glas (150 ml) halfvolle melk		

<i>In de middag</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
- Belegd met ossenworst	17	2
- 1 peer	81	1
<i>Diner</i>		
Lamsvlees met peultjes		
- 1 eetlepel olijfolie	88	0
- Mager lamsvlees (50 gram)	95	10
- Peultjes (45 gram)	22	1
- 1/4 ui (15 gram)	6	0
- 1/2 teen knoflook (2 gram)	3	0
- 1/4 paprika (40 gram)	11	0
- 1 kleine aardappel (50 gram)	43	1
- Zout en peper	0	0
<i>In de avond</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere yoghurt	50	5
- Rolletje kipfilet gevuld met zuivelspread lighth (10 gram)	40	6
Totaal	1015	65
Zuivel 450 ml		

Lamsvlees met peultjes



Hoofdgerecht

1,5 portie

45 minuten

Klein -268 kcal, 12 gram eiwit

Normaal - 536 kcal, 24 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 eetlepel olijfolie
- 50 gram mager lamsvlees
- 45 gram peultjes
- 1/4 ui
- 1/2 teen knoflook
- 1/4 paprika
- 1 kleine aardappel
- Zout en peper

Ingrediënten voor normale portie

- 2 eetlepels olijfolie
- 100 gram mager lamsvlees
- 90 gram peultjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1/2 paprika
- 2 kleine aardappelen
- Zout en peper

Benodigdheden

- Wokpan
- Kookpan
- Ovenplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de aardappel in stukjes en verdeel deze over een met bakpapier bekleedde bakplaat. Verdeel gelijkmatig een halve eetlepel olijfolie over de aardappelstukjes en bestrooi ze daarna naar smaak met peper en zout. Plaats de aardappelstukjes 30 minuten in de oven, keer ze na 15 minuten een keer om.

Snijd de peultjes in stukjes en doe ze in een kookpan met een halve liter water. Breng deze pan aan de kook en laat ze 5 minuten zachtjes door koken. Snijd vervolgens het magere lamsvlees, de ui, paprika en knoflook in stukjes. Verhit in de wokpan een halve eetlepel olijfolie. Bak hierin het magere lamsvlees gaar. Voeg vervolgens de ui, knoflook, paprika en peultjes toe en bak alles nog even door. Serveer met de aardappelstukjes.



Dag 9	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met filet american (15 gram)	22	3
<i>In de ochtend</i>		
- 1 volkoren beschuit	39	2
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met kipfilet	24	5
- Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5
<i>Lunch</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
- Schaaltje aardbeien (100 gram)	36	1
<i>In de middag</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met 20+ smeerkaas	23	3
- Schaaltje druiven (125 gram)	71	1
<i>Diner - Groente lasagne met feta</i>		
- Halve eetlepel vloeibare bak-en-braad	44	0
- 1 theelepel olijfolie	44	0
- 1 lasagneblad (10 gram)	14	1
- 1/8 aubergine	9	1
- 1/8 courgette	14	1
- 1/2 tomaat	14	0
- 1/2 rode paprika	22	0
- 1/2 ui	12	0
- 1/4 knoflook	2	0
- Gepelde tomaten (50 gram)	13	1
- Basilicum	2	0

- Zout en peper	0	0
- Feta (25 gram)	51	4
- 1 eetlepel geraspte 30+ kaas (15 gram)	38	4
<i>In de avond</i>		
- Schaaltje met 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla	75	6
- 1/2 ei met rosbief	69	8
Zuivel 450 ml / Totaal	1017	66

Groentelasagna met feta



Hoofdgerecht

1,5 portie

45 minuten

Klein - 278 kcal, 12 gram eiwit

Normaal - 558 kcal, 24 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1/2 eetlepel vloeibare bak-en-braad
- 1/4 eetlepel olijfolie
- 1 lasagneblad
- 1/8 aubergine
- 1/8 courgette
- 1/2 tomaat
- 1/2 rode paprika
- 1/2 ui
- 1/4 knoflook
- 50 gram gepelde tomaten
- Basilicum
- Zout en peper
- 25 gram Feta
- 15 gram geraspte 30+ kaas

Ingrediënten voor normale portie

- 1 eetlepel vloeibare bak-en-braad
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 2 lasagnebladden
- 1/4 aubergine
- 1/4 courgette
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1/2 knoflook
- 100 gram gepelde tomaten
- Basilicum
- Zout en peper
- 50 gram Feta
- 20 gram geraspte 30+ kaas

Benodigdheden

- Koekenpan
- Ovenschaal

Bereiding

Was de aubergine, courgette en paprika en snijd deze en de ui en knoflook in stukjes. Verwarm de



vloeibare bak en braad in een pan en bak de ui en knoflook. Voeg de courgette en aubergine toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de paprika en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit 10 minuten pruttelen. Breng op smaak met de basilicum, zout en peper. Vet de ovenschaal in met olijfolie. Verdeel een eerste laag saus over de bodem, strooi hier feta overheen en beleg met een half lasagneblad. Herhaal dit nog 2 keer en bestrooi de bovenste laag met de geraspte kaas. Plaats de lasagne ± 30 minuten in de oven.

Dag 10	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met rauwe ham	19	3
<i>In de ochtend</i>		
- 1 kiwi	51	1
- 1 volkoren knäckebröd	40	1
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met een halve plak 30+ kaas	38	4
<i>Lunch</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
- 1 peer	81	1

<i>In de middag</i>		
- 2 rijstwafels	38	1
- 1x belegd met humus	20	1
- 1x belegd met een halve plak 30+ kaas	38	4
<i>Diner</i>		
Spinaziewraps		
- 1/2 eetlepel bak-en-braad	44	0
- 1 volkoren wrap	92	3
- 50 gram kippengehakt	68	10
- 1/4 ui (15 gram)	6	0
- 1/2 teen knoflook	3	0
- Verse bladspinazie (100 gram)	16	3
- 1 eetlepel zuivelspread light	23	1
- 1 eetlepel geraspte 30+ kaas	56	6
- Zout en peper	0	0
<i>In de avond</i>		
- Schaaltje met 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla	75	6
	Totaal	992
	Zuivel 450 ml	68

Spinaziewraps



Hoofdgerecht

1,5 portie

30 minuten

Klein - 311 kcal, 23 gram eiwit

Normaal - 622 kcal, 46 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1/2 eetlepel bak-en-braad
- 1 volkoren wrap
- 50 gram kippengehakt
- 1/2 ui
- 1/2 teen knoflook
- 100 gram verse bladspinazie
- 1 eetlepel zuivelspread light
- 1 eetlepel geraspte 30+ kaas
- Zout en peper

Ingrediënten voor normale portie

- 1/2 eetlepel bak-en-braad
- 1 volkoren wrap
- 50 gram kippengehakt
- 1/2 ui
- 1/2 teen knoflook
- 100 gram verse bladspinazie
- 1 eetlepel zuivelspread light
- 1 eetlepel geraspte 30+ kaas
- Zout en peper

Benodigdheden

- Wokpan
- Ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kruid het gehakt met peper en zout en bak het daarna gaar. Voeg de fijn gesneden ui en de knoflook toe en bak deze mee. Is het gehakt gaar? Voeg dan in stappen de verse bladspinazie toe. Is alle spinazie geslonken?

Voeg dan de Philadelphia toe en verwarm de maaltijd.



De wraps warm je op volgens de verpakking. Vul de wraps met de spinazievulling, rol ze op en leg ze in de ovenschaal. Strooi de geraspte kaas er overheen en zet de maaltijd nog 5 minuten in de oven.

Dag 11	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met kipfilet	24	5
<i>In de ochtend</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
- 1 banaan	124	1
<i>Lunch</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met 1 plak (15 gram) 30+ kaas	38	4
- Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5
<i>In de middag</i>		
- 2 volkoren knäckebröd	80	2
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
- 1x belegd met zuivelspread light	31	2
- 1x belegd met flinterdunne achterham	19	3
- 1 mandarijn	22	0
<i>Diner</i>		
Wokgerecht met kip en champignons		
- Wokgroenten met champignons (100 gram)	24	2
- Kipfilet (50 gram)	50	11
- Zilvervliesrijst (ongekookt 20 gram)	72	2
- 1/2 eetlepel wokolie	21	0
- 1 eetlepel woksaus zoetzuur (10 gram)	22	0

<i>In de avond</i>		
– Schaaltje (150 ml) magere yoghurt	50	5
– Rolletje kipfilet gevuld met zuivelspread lighth (10 gram)	40	6
	Totaal	1019
	Zuivel 450 ml	69

Wokgerecht met kip en champignons



Hoofdgerecht

1,5 portie

20 minuten

Klein - 199 kcal, 15 gram eiwit

Normaal - 398 kcal, 30 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 100 gram wokgroenten met champignons
- 1/4 kipfilet (50 gram)
- 20 gram ongekookte zilvervliesrijst
- 1/2 eetlepel wokolie
- 1 eetlepel woksous zoetzuur

Ingrediënten voor normale portie

- 200 gram wokgroenten met champignons
- 1/2 kipfilet (100 gram)
- 40 gram ongekookte zilvervliesrijst
- 1 eetlepel wokolie
- 2 eetlepels woksous zoetzuur

Benodigdheden

- Wokpan
- Kookpan

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd vervolgens de kipfilet in stukjes. Laat de wokolie heet worden in de wok en wok de stukjes kip tot ze gaar zijn. Voeg daarna de wokgroenten toe en bak deze mee. Blus het geheel af met de woksous en serveer het met de rijst.



Dag 12	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met kiprollade	35	4
<i>In de ochtend</i>		
- 2 volkoren beschuit	78	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
- 1x belegd met 1 plak fricandeau	22	5
- 1x belegd met mager smeerpaté	28	1
- Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5
<i>Lunch</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met een laagje pesto (5 gram)	22	1
- Mozzarella (15 gram)	37	3
- Cherrytomaatjes (20 gram)	6	0

<i>In de middag</i>		
– Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
– 1 banaan	124	1
<i>Diner</i>		
Gevulde groenten omelet		
– Halve eetlepel vloeibare bak-en-braad	44	0
– 2 eieren (1 met dooier, 1 zonder)	100	15
– Halfvolle melk (20 ml)	9	0
– 1/4 ui (15 gram)	6	0
– 1/4 paprika (40 gram)	11	0
– 1/2 tomaat (70 gram)	14	0
– Rucola sla (20 gram)	3	0
– Halve theelepel oregano (2,5 gram)	10	0
<i>In de avond</i>		
– Schaaltje 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla	75	6
	Totaal	1003
	Zuivel 450 ml	65

Gevulde groenten omelet



Hoofdgerecht

1,5 portie

20 minuten

Klein - 219 kcal, 15 gram eiwit

Normaal - 404 kcal, 25 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1/2 eetlepel vloeibare bak-en-braad
- 1 ei met dooier
- 1 ei zonder dooier
- Zout en peper
- 1/4 ui
- 1/4 paprika
- 1/2 tomaat
- 20 gram rucola sla
- 1/2 theelepel oregano
- 20 ml halfvolle melk

Ingrediënten voor normale portie

- 1 eetlepel vloeibare bak-en-braad
- 2 eieren met dooier
- Zout en peper
- 1/2 ui
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 40 gram rucola sla
- 1 theelepel oregano
- 40 ml halfvolle melk

Benodigdheden

- Koekenpan
- Beslagkom
- Garde

Bereiding

Snijd de ui, paprika en tomaat in kleine stukjes. Doe het ei in de beslagkom en klop hem los met de garde. Voeg 20 ml halfvolle melk bij het ei en klop het nogmaals door. Verwarm nu de vloeibare bak-en-braad in de koekenpan.



Wanneer deze warm is, voeg je de gesneden groenten toe. Kruid de groenten met zout, peper en oregano. Als de groenten gaar zijn, giet je het opgeklopte ei over de groente heen. Deze bak je aan beide zijden tot het ei een mooie goudbruine kleur aanneemt.

Dag 13	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
- 1 volkoren boterham	82	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met 1 plak fricandeau	22	5
<i>In de ochtend</i>		
- 1 roggebrood	87	3
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
- Belegd met rosbeef	23	4
- 1 banaan	124	1
<i>Lunch</i>		
- Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
- Klein schaaltje aardbeien (100 gram)	36	0
<i>In de middag</i>		
- 1 volkoren boterham	82	4
- Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	26	0
- Belegd met ossenworst	17	2
- Glas (150 ml) halfvolle melk	69	5
<i>Diner</i>		
Gevulde zeebaars		
- 1/2 kleine zeebaars	75	12
- 1/4 ui (15 gram)	6	0
- 1/4 rode paprika (40 gram)	11	0
- 1 wortel	30	1
- Zeekraal (25 gram)	11	1
- Halve eetlepel olijfolie	44	0
- Viskruiden	2	0

<i>In de avond</i>		
- Schaaltje 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla	75	6
- Augurk ingerold in flinterdunne achterham	26	3
Totaal Zuivel 450 ml	981	65

Gevulde zeebaars



Hoofdgerecht

1,5 portie

60 minuten

Klein - 179 kcal, 14 gram eiwit

Normaal - 358 kcal, 28 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1/2 kleine zeebaars
- 1/4 ui
- 1/4 rode paprika
- 1 wortel
- 25 gram zeekraal
- 1/2 eetlepel olijfolie
- Viskruiden

Ingrediënten voor normale portie

- 1/2 kleine zeebaars
- 1/4 ui
- 1/4 rode paprika
- 1 wortel
- 25 gram zeekraal
- 1/2 eetlepel olijfolie
- Viskruiden

Benodigdheden

- Oven
- Aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm eerst de oven voor op 180°C. Was en snijd de helft van de wortels en de rest van de groenten in stukjes. Neem voor elke zeebaars een groot vel aluminiumfolie.



Was de vissen en droog ze goed af. Leg ze vervolgens op het aluminiumfolie en maak een aantal kruisvormige insneden in de vissen. Besprenkel ze aan de buitenkant met olijfolie en de helft van de viskruiden en strooi de andere helft aan de binnenkant. Vul hierna de vissen met de groenten en leg de citroenschijven bij de vis. Vouw de vissen dicht met het aluminiumfolie, legt ze in een ovenschaal en bak ze in ca. 40 minuten gaar. Kook ondertussen de rest van de wortels gaar en voeg de laatste minuut de zeekraal toe in de pan. Serveer de vis met de gekookte groenten.

Dag 14	Energie (kcal)	Eiwit (gr)
<i>Ontbijt</i>		
– Schaaltje (150 ml) magere kwark (0% vet)	107	15
– Klein schaaltje aardbeien (50 gram)	18	0
<i>In de ochtend</i>		
– 2 volkoren knäckebröd	80	2
– 1x belegd met kipfilet	24	5
– 1x belegd met rosbief	23	4
– 1 glas (150 ml) halfvolle melk	69	5

<i>Lunch</i>		
– 1 volkoren boterham	82	3
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– Belegd met 25 gram tonijn uit blik (in water)	28	6
– 4 plakjes tomaat	12	0
– Zout en peper naar smaak	0	0
<i>In de middag</i>		
– 2 volkoren knäckebröd	80	2
– Dun besmeerd met (dieet-)halvarine	13	0
– 1x belegd met een halve plak 30+ kaas	38	4
– 1x belegd met ossenworst	17	2
– 1 glas (200 ml) aardbei banaan sinaasappel smoothie	106	4
<i>Diner</i>		
Gevulde paprika		
– 1 rode paprika (160 gram)	44	4
– Rundergehakt (50 gram)	105	10
– Champignons (25 gram)	4	1
– 1/8 courgette (50 gram)	14	1
– 1/4 ui (15 gram)	6	0
– 1 kleine eetlepel hüttenkäse (10 gram)	10	1
– 1 theelepel Italiaanse kruiden	1	0
– Zout en peper	0	0
<i>In de avond</i>		
– Schaaltje 75 ml magere yoghurt en 75 ml vanillevla	75	6
– Bakje druiven (125 gram)	71	1
Totaal	1003	67
Zuivel 450 ml		

Gevulde paprika



Hoofdgerecht

1,5 portie

50 minuten

Klein - 184 kcal, 17 gram eiwit

Normaal - 368 kcal, 34 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 kleine rode paprika
- 50 gram rundergehakt, vegetarisch of kipgehakt
- 35 gram (kastanje) champignons
- 1/8 courgette
- 1/4 ui in kleine stukjes
- 1 kleine eetlepel hüttenkäse (10 gram)
- Italiaanse kruiden
- Zout en peper

Ingrediënten voor normale portie

- 1 grote rode paprika
- 100 gram rundergehakt, vegetarisch of kipgehakt
- 75 gram (kastanje) champignons
- 1/4 courgette
- 1/2 ui in kleine stukjes
- 1 eetlepel hüttenkäse (15 gram)
- Italiaanse kruiden
- Zout en peper

Benodigdheden

- Oven
- Wok- of koekenpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de paprika, snijd de paprika daarna van boven open en hol de paprika uit. Verwarm de pan en bak het gehakt. Voeg naar smaak het zout, peper en de Italiaanse kruiden toe.



Wanneer het gehakt gaar is voeg je de ui, courgette en champignons toe. Laat het mengsel even garen. Voeg naar smaak kruiden toe. Vul de paprika met het mengsel. Doe de paprika 30 minuten in een ovenschaal in de oven. Je serveert de paprika op een bord met de Hüttenkäse boven op het gehaktmengsel.

Smoothies

Smoothies op basis van magere yoghurt zijn een goed tussendoortje. Op deze manier komt u namelijk makkelijker aan uw zuivelinname en ze zijn te maken met elke fruitsoort. Met wat ijsblokjes erdoor is een smoothie een heerlijk verkoelende dorstlesser.

Benodigdheden

- Blender

Bereiding

U voegt alle ingrediënten samen in de blender. Alle ingrediënten mixt u als een glad geheel. U zorgt er voor dat de ijsblokjes goed gecrushed zijn.

Variatietip

Gebruikt u de smoothie als ontbijt, voeg dan wat ontbijtgranen (bijvoorbeeld muesli of havermout) aan de shake toe.



Framboos-aardbeien smoothie



Tussendoortje

1 portie

10 minuten

Per glas - 148 kcal, 6 gram eiwit

Ingrediënten

- Schaaltje (150 ml) magere yoghurt
- 50 gram frambozen (vers of bevroren)
- 50 gram aardbeien (vers of bevroren)
- 1 eetlepel honing
- 5 ijsblokjes

Bosbessen smoothie



Tussendoortje

1 portie

10 minuten

Per glas - 170 kcal, 6 gram eiwit

Ingrediënten

- Schaaltje (150 ml) magere yoghurt
- 100 gram bosbessen (vers of bevroren)
- 1 eetlepel honing
- 5 ijsblokjes

Aardbeien-banaan smoothie



Tussendoortje

1 portie

10 minuten

Per glas - 148 kcal, 5 gram eiwit

Ingrediënten

- Schaaltje (150 ml) magere yoghurt
- 100 gram aardbeien (vers of bevroren)
- 50 gram banaan
- 5 ijsblokjes

Extra lunchrecepten

Knäckebröd met tonijn



Lunch

1,5 portie

10 minuten

Klein - 152 kcal, 15 gram eiwit

Normaal - 228 kcal, 23 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 2 volkoren knäckebröd
- Tonijn op water basis
- Hüttenkäse
- 4 plakjes tomaat
- 4 plakjes komkommer
- Peper en zout

Ingrediënten voor normale portie

- 2 volkoren knäckebröd
- Tonijn op water basis
- Hüttenkäse
- 4 plakjes tomaat
- 4 plakjes komkommer
- Peper en zout

Benodigdheden

- Bord
- Mes

Bereiding

Haal twee (of drie) stuks knäckebröd uit de verpakking. Deze belegt u met een laagje Hüttenkäse. Vervolgens belegt u hem als tweede laag iets dikker met de tonijn en bovenop legt u de tomaat en daarna de plakjes komkommer boven op. U kunt het gerecht op smaak brengen met peper en zout.



Volkorenpistoletje uit de oven



Lunch

1,5 portie

10 minuten

Klein - 172 kcal, 12 gram eiwit

Normaal - 272 kcal, 20 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 volkoren afbakpistoletje
- 20 gram flinterdunne ham
- 1/4 paprika
- 10 gram geraspte 20+ kaas

Ingrediënten voor normale portie

- 1 volkoren afbakpistoletje
- 20 gram flinterdunne ham
- 1/4 paprika
- 10 gram geraspte 20+ kaas

Benodigdheden

- Oven
- Ovenschaal

Bereiding

Snijd het pistoletje, de tomaat en de paprika in plakjes en verdeel de flinterdunne ham in stukjes.

Leg in een ovenschaal het brood, tomaat en de ham om en om tegen elkaar aan.



Op deze manier krijgt u een stukje brood, een plakje tomaat, ham en daarna weer een stukje brood. Leg wat reepjes paprika boven op het brood en strooi de kaas hier boven op. Bak de maaltijd in de oven af zoals op de verpakking van het pistoletje beschreven staat.

Speltcracker met bladsla, kaas en sambal



Lunch

1,5 portie

10 minuten

Klein - 82 kcal, 6 gram eiwit

Normaal - 164 kcal, 12 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 spelt cracker
- Jonge bladsla met rucola
- 1/2 plak jonge 30+ kaas
- Sambal brandal

Ingrediënten voor normale portie

- 1 spelt cracker
- Jonge bladsla met rucola
- 1/2 plak jonge 30+ kaas
- Sambal brandal

Benodigdheden

- Bord
- Mes

Bereiding

De speltcracker wordt belegd met een halve plak voorgesneden kaas of 1 laag zelf gesneden plakjes kaas. Vervolgens smeert u de kaas in met de sambal. U kunt zelf bepalen hoeveel sambal u gebruikt. U serveert de cracker met de sla bovenop.



Variatietip

U kunt ook oude 30+ kaas gebruiken. Ook kunt u altijd voor 20+ kaas kiezen, deze kaas bevat minder vet.

Speltcracker met gerookte zalm



Lunch

1,5 portie

10 minuten

Klein - 84 kcal, 7 gram eiwit

Normaal - 168 kcal, 13 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 spelt cracker
- 15 gram hüttenkäse
- Jonge bladsla met rucola
- 15 gram gerookte zalm
- Peper en zout

Ingrediënten voor normale portie

- 1 spelt cracker
- 15 gram hüttenkäse
- Jonge bladsla met rucola
- 15 gram gerookte zalm
- Peper en zout

Benodigdheden

- Bord
- Mes

Bereiding

U belegt de speltcracker dun met hüttenkäse. Deze kunt u op smaak brengen met peper en zout. Vervolgens legt u de sla op de hüttenkäse met daar boven op de gerookte zalm.



Luxe beschuit met olijven



Lunch

1,5 portie

10 minuten

Klein - 70 kcal, 3 gram eiwit

Normaal - 140 kcal, 6 gram eiwit

Ingrediënten voor kleine portie

- 1 grote volkoren beschuit
- Zuivelspread light
- 5 stuks zwarte en groene olijven

Ingrediënten voor normale portie

- 2 grote volkoren beschuiten
- Zuivelspread light
- 10 stuks zwarte en groene olijven

Benodigdheden

- Bord
- Mes

Bereiding

Besmeer het volkorenbeschuit met zuivelspread light. Vervolgens snijd u de groene en de zwarte olijven in plakjes en legt deze op de zuivelspread light.

Variatietips

U kunt de olijven ook vervangen door plakjes tomaat, komkommer of radijs.





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 / www.maaseniik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

