WEEKMENU

DE GEZONDE AFSLAG

FREDERIK SMOOR

Dag 1

Ontbijt:

2 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 30+ kaas en 1 glas zuivel

Tussendoortje:

Sinaasappel

Lunch:

4 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 1x fricandeau,
2x kipfilet en 1x 20+ smeerkaas

Tussendoortje:

Kommetje met Skyr

Diner:

Bietenstamppot met spekjes en appel

Tussendoortje:

1/4 ananas

Dag 2

Ontbijt:

Magere yoghurt met 45 gram Bolletje ontbijtgranen Pecan en Peer

Tussendoortje:

2 Kiwi's

Lunch:

3 sneetje volkorenbrood, halvarine, rosbief en gekookt ei

Tussendoortje:

Snelle Jelle Zero

Diner:

Bloemkool ovenschotel met ham en kaas

Tussendoortje:

Zomerfruit (diepvries) en magere yoghurt

Dag 3

Ontbijt:

Magere yoghurt met Cornflakes en een sinaasappel

Tussendoortje:

1 glas zuivel

Lunch:

3 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 1x pindakaas, 2x kalkoenfilet

Tussendoortje:

Kommetje met Skyr met appel

Diner:

Rode kool met appel, gekookte aardappels en kipfilet

Tussendoortje:

1/2 mango

Dag 4

Ontbijt:

2 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 30+ kaas en 1 glas zuivel

Tussendoortje:

Sinaasappel

Lunch:

4 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 1x fricandeau,
2x kipfilet en 1x 20+ smeerkaas

Tussendoortje:

Kommetje met Skyr

Diner:

Bietenstamppot met spekjes en appel

Tussendoortje:

1/4 ananas

Dag 5

Ontbijt:

2 sneetjes volkorenbrood met halvarine en fricandeau en
2 volkoren beschuit met kaas 30+ kaas

Tussendoortje:

Volkorencracker met halverine en kipfilet

Lunch:

3 sneetjes volkorenbrood met halvarine en groentespread
1 beker karnemelk en 2 mandarijnen

Tussendoortje:

Handje nootjes en 1 beker magere melk

Diner:

Andijviestamppot met tartaartje en lepel jus

Tussendoortje:

Magere yoghurt met kiwi

Dag 6

Ontbijt:

3 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 2 x runderrookvlees,
1 x jam light

Tussendoortje:

1 glas zuivel

Lunch:

3 sneetjes volkorenbrood met halvarine 2x groentespread,
2x kipfilet en sla en 1 beker zuivel

Tussendoortje:

2 Mandarijnen

Diner:

Gourmetten met mager vlees en vis en veel groente (champignons, paprika, tomaat, uienringen, prei, courgette en aubergine

Tussendoortje:

3 halve gevulde eieren

Dag 7

Ontbijt:
3 sneetjes volkorenbrood met halvarine en 2x runderrookvlees
1x jam light en 1 beker zuivel

Tussendoortje:
Optimel

Lunch:
Half stokbrood met zuivelspread light en rauwkost

Tussendoortje:

Peer

Diner:
Spinaziequiche

Tussendoortje:
Kommetje magere kwark met noten

Kruiden-kwark Saus

Ingredienten:

450 gram magere kwark
2 dikke tenen knoflook
Verse bieslook
Verse platte peterselie
Mosterd naar smaak
Peper
Zout

Bereiding:

Snijd de kruiden fijn.
Doe de kruiden bij de kwark
Pers de knoflook uit.
Maak op smaak met zout en peper en eventueel wat mosterd

Gevulde eieren

Ingredienten:

8 eieren
3 eetlepels Remia Friteslijn
1 theelepel kerrie
1/2 eetlepel dijonmosterd
Tuinkers
Zout

Bereiding:

Kook de eieren hard in 8 minuten. Halveer in de lengte de eieren en haal het eigeel eruit.
Prak het eigeel met Remia Friteslijn, kerrie en mosterd en eventueel met zout.
Breng de aan in de eieren en strooi er wat tuinkers op.

Spinaziequiche

Ingredienten:

5 plakjes deeg voor harige taart
3 eetlepels olijfolie
600 gram verse spinazie
1 teentje knoflook
5 middelgrote eieren
125 ml slagroom
1/2 theelepel gemalen nootmuskaat

Bereiding:

Snijd de knoflook fijn. Verwarm de wok voor en doe er 2 eetlepels olijfolie in. Fruit de knoflook aan.
Schep de spinazie erbij. Als het gaar is dan in het vergiet uit laten lekken
Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bakvorm met het deeg. Klop de eieren los met de slagroom. Snijd de spinazie klein en doe er wat nootmuskaat over. Verdeel de uitgelekte spinazie over de taartbodem en schenk het eimengsel erover. Bak de taart in het midden van de oven af in ongeveer 50 minuten.