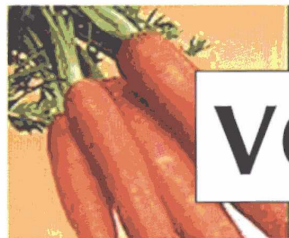
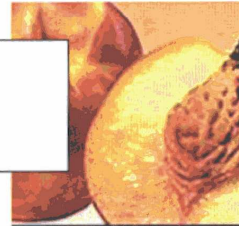


**LEKKER EN**

**GEZOND ETEN**



**VOOR WEINIG**

**GELD**



## Voorwoord

In samenwerking met Kredietbank Limburg verzorgt Hartslag Limburg\* een bijeenkomst in de cursus budgettering "Rondkomen met Inkomen". Voor de deelnemers aan deze cursus heeft Hartslag Limburg het voor u liggende boek "Lekker en gezond eten voor weinig geld" laten ontwikkelen. De menusuggesties zijn door de diëtiste en voedingsdeskundige Maria Akkermans samengesteld. Voor de ontwikkeling van dit boek heeft Hartslag Limburg een financiële bijdrage ontvangen van "Geld voor een gezond idee", een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en het VSB fonds.



**VSB Fonds**

De herdruk van deze brochure is mede mogelijk gemaakt met financiële middelen uit de Stimuleringsprijs OGZ 2003.

**Inhoud en samenstelling:** Maria Akkermans, diëtiste en voedingsdeskundige  
**Met dank aan:** Marion Lomme, diëtiste en voedingsdeskundige

\* Hartslag Limburg is een groot project dat in Maastricht en omstreken van start is gegaan. In het project werken veel organisaties samen, zoals: de gemeente, de Gezondheidswijzer, Groene Kruis Heuvelland, de Universiteit Maastricht, het AZM en vele andere organisaties. De Nederlandse Hartstichting steunt het project. Doelstelling is het voorkomen van Hart- en vaatziekten, door het bevorderen van een gezonde leefstijl.

\* In 2008 is het receptenboekje herzien. Na Hartslag is het onderdeel "Goede voeding hoeft niet veel te kosten" gecontinueerd door de Kredietbank Limburg (voorheen TIS). Er is een structurele samenwerking tussen Kredietbank Limburg, Maria Akkermans, Marion Lomme en GGD Zuid Limburg.

## Voorwoord

Inhoud	pagina
Inleiding	1
Tips om geld te besparen	2
<i>Het warme maaltijdplan</i>	2
<i>Voordelig winkelen</i>	2
<i>Voordelig kopen</i>	3
Er zijn goede en minder goede vetten	4
<i>Olie, veelzijdig en speciaal</i>	5
<i>Let op vet tips</i>	6
Menu's voor vier personen	7
<i>Lentemenu's</i>	7
<i>Zomermenu's</i>	11
<i>Herfstmenu's</i>	15
<i>Wintermenu's</i>	19
Menu's voor twee personen	23
<i>Lentemenu's</i>	23
<i>Zomermenu's</i>	27
<i>Herfstmenu's</i>	31
<i>Wintermenu's</i>	35
<i>Lunches voor 4 personen</i>	39
<i>Ontbijtideeën voor 4 personen</i>	42
<i>Lunches voor 2 personen</i>	44
<i>Ontbijtideeën voor 2 personen</i>	47
<i>Tussendoortjes/lunch menusuggesties</i>	49
Menusuggesties	50
<i>Lente menusuggesties</i>	50
<i>Zomer menusuggesties</i>	51
<i>Herfst menusuggesties</i>	52
<i>Winter menusuggesties</i>	53

# INLEIDING

## Lekker en gezond eten voor weinig geld

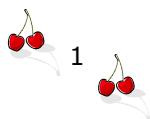
Goedkope en toch gezonde en vooral ook smakelijke maaltijden op tafel zetten is mogelijk. Voor mensen die het zuiniger aan willen of moeten doen staan in deze brochure vier weekmenu's (voor elk seizoen één) en een aantal broodmaaltijden. Ook worden voorbeelden gegeven van goede en niet te dure tussendoortjes, zodat u uw hele dagmenu gezond en lekker kunt samenstellen voor weinig geld.

## De prijzen

De gemiddelde prijs op basis van twee persoons-huishouden (twee volwassenen) bedraagt € 2,00 per persoon voor de warme maaltijd, € 0,90 per persoon voor de lunch en € 0,35 per persoon voor het ontbijt. De gemiddelde prijs van de maaltijden is gebaseerd op het jaar 2008, uitgaande van de goedkopere supermarkten en de iets minder bekende merken. De A-merken zijn doorgaans duurder en zeker niet altijd beter van kwaliteit. Als u de maaltijden bereidt voor één persoon bent u in verhouding wat duurder uit.

## Digitaal

Dit receptenboekje kunt u eveneens digitaal terugvinden op de website van GGD Zuid Limburg: [www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl) via kopje Gezondheidsbevordering. Vervolgens klikt u op preventieprogramma's Maastricht en omstreken en tot slot op het item Goede voeding hoeft niet veel te kosten.



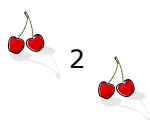
## Tips om geld te besparen

### Het warme maaltijdplan

- Maak voor de warme maaltijd een weekmenu. Dat kost even tijd, maar levert heel wat voordeel op.
- U kunt de aanbiedingen uit dag- en weekbladadvertenties gebruiken.
- U hoeft dan minder vaak naar de winkel en komt dus minder in de verleiding om meer te kopen dan u eigenlijk van plan was.
- Met een goede planning krijgt u meer variatie in uw menu.
- Door bijv. 1 liter vla of yoghurt te kopen bent u goedkoper uit dan wanneer u twee keer een halve liter koopt.
- Bij een goede menuplanning kunt u duurdere en goedkope menu's afwisselen, om zo tot een reëel gemiddelde voor de dagelijkse warme maaltijden te komen.

### Voordelig winkelen

- Maak een boodschappenlijstje nadat u het menu voor de komende dagen hebt opgesteld. Ga dan pas boodschappen doen.
- Doe geen boodschappen met een lege maag, dan koopt u meestal meer dan u nodig hebt.
- Eerste kwaliteit kopen is niet altijd nodig, op een moesappel bijv. mag best een plekje zitten.
- Voorverpakte producten zijn vaak duur.
- Let erop dat u het gevraagde gewicht krijgt, altijd een "beetje meer" kost ook meer geld.
- Neem "aanbiedingen" alleen als u ze echt nodig hebt, niet omdat ze goedkoop zijn.



## Voordelig kopen

### **Brood**

Brood is er in vele soorten en prijzen. Een hogere prijs wordt o.a. bepaald door een speciale vorm (vlecht, strengel, Franse knip) en toevoeging van korrels, zadjes, vlokken e.d.

Deze extra's voegen geen noodzakelijke voedingsstoffen toe aan het brood. U bent net zo goed en goedkoper uit met een "gewoon" brood.

### **Aardappelen**

Zelf aardappelen schillen en aardappelgerechten maken is vaak goedkoper dan pureepoeder, voorgebakken patates frites en diepvries rösti.

### **Rijst/macaroni**

De voorgekookte "snelle" soorten macaroni, spaghetti of rijst zijn duurder. Zilvervliesrijst en volkorenmacaroni zijn iets duurder dan hun "witte" zusjes.

### **Peulvruchten**

Witte bonen, bruine bonen, kapucijners en linzen zelf weken en koken is vaak iets goedkoper dan ze kant en klaar kopen in pot of blik.

### **Groente en fruit**

Kies de soorten waarvan de aanvoer groot is, omdat de prijs dan het laagst is. Let op de prijzen van diepvries en blikgroente. Soms zijn ze goedkoper dan verse groente en ze zijn even goed.

### **Vlees**

Vlees is meestal de duurste post van het menu. Let op de aanbevolen oeverheden, meer is niet nodig.

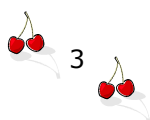
### **Kaas**

Zelf kaas snijden van een stuk is vaak goedkoper dan plakjes kaas kopen, omdat u dan dunner kunt snijden. Kwark (is ook een soort kaas) en smeerkaas zijn het goedkoopst, vooral de magere soorten.

### **Melk**

Melk en yoghurt met een smaakje zijn duurder; voor minder geld voegt u zelf een lekker smaakje toe, bijv. met limonadesiroop, jam, fruit of vruchtensap. Yogi kunt u zelf maken zie blz. 49.

Bron: Voedingscentrum Den Haag



## Er zijn vetten en minder goede vetten

Vetten in de voeding zijn onder te verdelen in verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten verhogen het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Onverzadigde vetten verlagen de kans op hart- en vaatziekten.

Verzadigd vet komt voor in o.a. roomboter, margarines in een wikkel, vet vlees en vette vleeswaren, volle melk en melkproducten, kaas koekjes en gebak. Onverzadigde vetten komen o.a. voor in olie, dieethalvarine, dieetmargarine, vloeibare bak -en braadvetten, vloeibaar frituurvet, gele sauzen, vis en noten. Onverzadigd vet staat op de verpakking ook wel aangeduid als linolzuur.

### Hoeveelheid vet

Olie	bevat 90% tot 100% vet
Frituurvet	bevat 90% tot 100% vet
Bak -en braadvet	bevat 80% tot 90% vet
Roomboter	bevat 80% vet
(Dieet) margarine	bevat 60% tot 80% vet
(Dieet) halvarine	bevat 40% vet

### Om te onthouden

- Verzadigd vet is verkeerd vet.
- Hoe zachter de margarine, bak- en braadvet of frituurvet in de koelkast, hoe meer onverzadigd vet erin zit.
- Onverzadigde vetten worden aangeboden in een fles of kuipje, verzadigde vetten worden vaak in een wikkel verkocht.
- De aanduiding dieet slaat niet op de hoeveelheid vet maar op het soort vet. In dieetmargarine zit veel onverzadigd vet.
- Alle dierlijke producten, met uitzondering van vis, zijn rijk aan verzadigd vet. De stelling "plantaardig is goed" klopt niet. Er zijn namelijk twee soorten (kokosolie en palmpitolie) die rijk zijn aan verzadigd vet.

## **Olie, veelzijdig en speciaal**

Verhitten en frituren (niet boven de 180 graden Celsius) kan met:

- zonnebloemolie
- arachideolie
- sojaolie
- raapzaadolie

Olie verversen na 5 tot 7 keer frituren.

Koudgeperste oliën zijn minder geschikt om te verhitten.

Een neutrale geur en smaak hebben:

- zonnebloemolie
- maïskiemolie
- arachideolie
- sojaolie
- slaolie (is een mengsel van sojaolie en raapzaadolie)

## **Olijfolie**

Extra vierge olijfolie heeft een verfijnde smaak en is geschikt voor dressings.

Deze olie is niet geschikt om te verhitten.

Gewone olijfolie heeft een minder uitgesproken geur en smaak en is ook geschikt om te bakken, braden en frituren.

## **Om te onthouden**

- Olie is goed te gebruiken bij roerbakgerechten, macaroni, spaghetti, nasi e.d.
- Olie is goed te gebruiken indien bij de maaltijd geen jus nodig is.
- Vlees bruint soms wat moeilijk in olie. Door een klein klontje boter of margarine eraan toe te voegen bakt het vlees wel mooi bruin.
- Eerst de pan verhitten, dan pas olie toevoegen, dit voorkomt aanbakken of aankleven van het vlees.



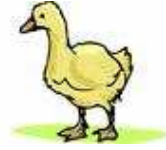
## LET OP VET TIPS

### Wist u dat:

- Bak- en braadvet in een fles meer gunstige (onverzadigde) vet zuren bevat dan bak- en braadvetten in een pakje.
- Dit niets te maken heeft met gebruiksgemak.
- Deze flessen (zonder schadelijke resten) volledig verbrandbaar zijn.
- U als vuistregel kunt aanhouden: Hoe zachter de margarine of het bak- en braadvet in de koeling blijft, hoe meer gunstige (onverzadigde) vetzuren er in zitten.
- U cake of wafels heel goed kunt bakken met margarine uit een kuipje of margarine uit de fles.
- U frites het beste kunt bakken in vloeibaar frituurvet of frituurolie.
- Groenten ook lekker zijn bij frites.
- 10 tot 15 gram vet per persoon voldoende is om vlees te braden. Een afgestreken eetlepel is 10 gram.
- U minder vet nodig heeft als u een pan gebruikt die qua formaat past bij de hoeveelheid vlees.
- Als het schuim van de margarine voor meer dan de helft verdwenen is de juiste temperatuur is bereikt en het gerecht dan zo min mogelijk vet opneemt.
- U een lekkere jus kunt bereiden door, nadat u het vlees uit de pan heeft genomen, een kopje water, bouillon of vruchtensap toe te voegen. Dit al roerende even door laten koken tot alle aanbaksels van het vlees zijn opgelost in het vocht. Het vocht eventueel binden met allesbinder of maïzena.
- U vet vlees kunt bakken in water. Doe vet vlees (gehakt, speklapjes, saucijsjes) in de pan zonder margarine maar met 2 eetlepels water. Zet de pan op een laag vuur. Als het water is verdampt smelt het vet uit het vlees en kunt u het vlees in eigen vet bakken.
- Hamlappen minder vet bevatten dan rundergehakt.
- Nasivlees, steelkarbonade ook tot de magere vleessoorten behoren.
- Bij kip en kalkoen zit het vet vooral in het vel. Neem daarom kip of kalkoen zonder vel. Bereid kip of kalkoen met vel op een vetarme manier, bijvoorbeeld in de oven of grill.
- U stampot of aardappelpuree op smaak kunt brengen met halfvolle melk of bouillon en het toevoegen van het klontje margarine of boter niet nodig is.
- U spekblokjes kunt vervangen door rauwe hamblokjes.

## LENTEMENU'S

Voor 4 personen



**roerei**  
**spinazie**  
**aardappelpuree**  
**vanillevla**

*per portie:*  
*- 3500 KJ / 837 kcal*  
*- 32 gram eiwit*  
*- 26 gram vet*  
*- 7 gram verz. vet*  
*- 120 gram koolhydraten*

6 eieren, 5 eetlepels melk, zout, peper, bieslook, 30 gram margarine

1 kg spinazie (diepvries), 1 ei, zout, paneermeel, 30 gram margarine

2 kg aardappelen, 3 dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

6 dl vanillevla

---

**kipfilet met ui en ketjap**  
**koolrabi met bieslook**  
**gekookte aardappelen**  
**vanillevla met banaan**

*per portie:*  
*- 2740 KJ/ 655 kcal*  
*- 32 gram eiwit*  
*- 20 gram vet*  
*- 5 gram verz. vet*  
*- 87 gram koolhydraten*

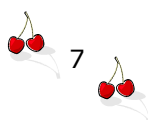
300 gram kipfilet, 45 gram margarine, 1 grote ui, 2 eetlepels ketjap manis, zout

1 kg koolrabi, 30 gram margarine, bieslook, nootmuskaat, zout

1¼ kg gekookte aardappelen, zout

5 dl vanillevla, 2 bananen

---



**groentesoep**  
**visstick**  
**witlofsla**  
**patat frites**

*Per portie:*  
- 3560 KJ / 850 kcal  
- 23 gram eiwit  
- 46 gram vet  
- 10 gram verz. vet  
- 86 gram koolhydraten

1 pakje groentesoep, 100 gram soepgroenten (voorgesneden)

12 vissticks, 60 gram margarine

600 gram witlof, 1 appel, 3 eetlepels slasaus

1 zak diepvriesfrites (750 gram), vloeibaar frituurvet



---

**slavink**  
**sperziebonen**  
**gekookte aardappelen**  
**yoghurt met geraspte appel**

*per portie:*  
- 2940 KJ/ 850 kcal  
- 30 gram eiwit  
- 30 gram vet  
- 9 gram verz. vet  
- 78 gram koolhydraten

4 slavinken, 30 gram margarine

600 gram sperziebonen, nootmuskaat

1¼ kg aardappelen, zout

5 dl magere yoghurt, 2 appels, 40 gram suiker

---



**kippensoep met stukjes paprika  
gekruid vlees met paprika\*  
rijst**

*per portie:*  
-2560 KJ / 611 kcal  
-29 gram eiwit  
-18 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 84 gram koolhydraten

1 pakje kippensoep, 1 kleine paprika

300 gram shoarmavlees, 60 gram margarine, 2 uien, 2 groene paprika's  
200 gram champignons, 2 tomaten, zout, cayennepeper

350 gram rijst, zout



(\*zie blz. 50)

---

**varkenspoelet  
bami goreng met omeletreepjes  
yoghurtvla met mandarijntjes**

*per portie:*  
- 3120 KJ / 747 kcal  
- 34 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 94 gram koolhydraten

200 gram varkenspoelet, zout, peper, 4 eetlepels olie

1 bamipakket, 150 gram taugé, 350 gram mie, 2 teentjes knoflook  
2 eetlepels ketjap manis, 2 eieren, 15 gram margarine

2½ dl magere yoghurt, 2½ dl vanillevla, 20 gram suiker, 1 klein blikje  
mandarijntjes

---

**rundvleessoep**  
**blinde vink**  
**stampot rauwe andijvie**

*per portie:*  
*- 2980 KJ / 713 kcal*  
*- 27 gram eiwit*  
*- 26 gram vet*  
*- 8 gram verz. vet*  
*- 92 gram*

koolhydratenbouillon met rundvlees (glas), 200 gram soepgroenten (diepvries of voorgesneden) 40 gram vermicelli

4 slavinken, 30 gram margarine

2 kg aardappelen, 500 gram andijvie, 2 dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

---

## ZOMERMENU'S

Voor 4 personen



**gehaktbal  
tuinbonen met ham\*  
gekookte aardappelen  
tweekleurenvla**

per portie:  
-3060 KJ/ 730 kcal  
-35 gram eiwit  
-30 gram vet  
-11 gram verz. vet  
-80 gram koolhydraten

300 gram gehakt half om half, 30 gram margarine

600 gram tuinbonen (pot), 1 ui, 1 teentje knoflook, 100 gram achterham  
15 gram margarine, 1 theelepel bonenkruid

1¼ kg aardappelen, zout

3 dl chocoladevla, 3 dl vanillevla

(\*zie blz. 51)

---

kipreepjes met zomergroenten\*  
rijst  
chocoladevla

*per portie:*  
-2960 KJ / 708 kcal  
-32 gram eiwit  
-19 gram vet  
-5 gram verz. vet  
-103 gram koolhydraten

300 gram kipfilet, 1½ theelepel kipkruiden, 60 gram margarine, 1 gele paprika  
2 dunne prei, 300 gram worteltjes, 100 gram peultjes, 2 eetlepels ketjap manis,  
zout

350 gram rijst, zout

6 dl chocoladevla

(\*zie blz. 51)

---

**Saucijs of verse worst  
doperwten  
gekookte aardappelen  
yoghurt met perzik**

*per portie:*  
*-3150 KJ/ 754 kcal*  
*-37 gram eiwit*  
*-27 gram vet*  
*-8 gram verz. vet*  
*-91 gram koolhydraten*

4 saucijsjes, 30 gram margarine

Doperwten (blik), 30 gram margarine

1¼ kg aardappelen, zout

5 dl yoghurt, 2 perziken (vers), 40 gram suiker

---

**zoetzuur varkensvlees\*  
wortelsalade met rozijnen  
rijst  
perzik**

*per portie:*  
*- 3000 KJ/ 716 kcal*  
*- 27 gram eiwit*  
*- 22 gram vet*  
*- 4 gram verz. vet*  
*- 102 gram koolhydraten*

300 gram fricandeau, 3 eetlepels sojasaus, 2 eetlepels azijn, 1 theelepel suiker  
1 theelepel zout, 1 paprika, 1 prei, 1 wortel, 3 eetlepels olie  
2 kopjes bouillon (½ bouillontablet), 15 gram maïzena

400 gram wortelen, 4 eetlepels rozijnen, peper, 1 theelepel mosterd  
1 theelepel suiker, 2 eetlepels olie, citroensap (flesje)

350 gram rijst, zout

4 perziken



(\*zie blz. 51)

---

**zomerse bonensoep\***  
**brood**  
**meloen**

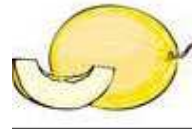
*per portie:*  
*-2440 KJ / 583 kcal*  
*-25 gram eiwit*  
*-19 gram vet*  
*-3 gram verz. vet*  
*-77 gram koolhydraten*

500 gram witte bonene (pot), 2 uien, 400 gram sperziebonen (pot)  
60 gram margarine, 2 teentjes knoflook, 6 tomaten, 1 liter bouillon  
tijm, peterselie, dille, zout, 2 kopjes magere yoghurt

8 sneetjes brood, 40 gram halvarine

1 meloen

(\*zie blz. 51)



---

**gevulde tomaat \***  
**gebakken kabeljauwfilet**  
**worteltjes**  
**aardappelpuree**

*per portie:*  
*- 3140 KJ / 750 kcal*  
*- 34 gram eiwit*  
*- 22 gram vet*  
*- 4 gram verz. vet*  
*- 105 gram koolhydraten*

4 tomaten, peper, zout, ¼ stuk komkommer, 3 eetlepels doperwten van  
eergisteren

400 gram kabeljauwfilet, 50 gram bloem, 60 gram margarine, citroen, zout

600 gram worteltjes (pot), 30 gram margarine

2 kg aardappelen, 3 dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

(\*zie blz. 51)

---





**tomatengroentesoep  
aardappelomelet\*  
komkommersla**

*per portie:*  
- 3140 KJ / 750 kcal  
- 25 gram eiwit  
- 27 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 103 gram koolhydraten

8 dl tomatensap, 200 gram soepgroenten, 40 gram vermicelli

2 kg aardappelen, 2 uien, 2 teentjes knoflook, 3 eetlepels olie, 6 eieren  
6 eetlepels halfvolle melk, zout

2 komkommers, 1 ui, 4 eetlepels azijn, 2 eetlepels olie, mespuntje mosterd,  
theelepel suiker, peper, zout

(\*zie blz. 51)

---

## HERFSTMENU'S

*Voor 4 personen*



**Kerriesoep  
blinde vink  
bloemkool met melksaus\*  
gekookte aardappelen**

per portie:  
- 2838 KJ / 678 kcal  
- 35 gram eiwit  
- 27 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 74 gram koolhydraten

1 pakje kerriesoep

4 blinde vinken, 45 gram margarine

1 grote bloemkool, 30 gram margarine, 30 gram bloem, 3 dl halfvolle melk, nootmuskaat

1¼ kg aardappelen, zout

(\*zie blz. 52)

---

**gehaktballetjes in kerriesaus  
Chinese kool  
rijst  
custardpudding met pruimen**

per portie:  
- 3926 KJ / 938 kcal  
- 30 gram eiwit  
- 33 gram vet  
- 9 gram verz. vet  
- 132 gram koolhydraten

300 gram gehakt half om half, 30 gram margarine, 1 pakje kerriesaus

1¼ kg Chinese kool, 2 eetlepels ketjap manis, 30 gram margarine, zout

350 gram rijst, zout

½ liter halfvolle melk, 50 gram custard, 40 gram suiker, 150 gram pruimen (gedroogd)

---

**spaghetti met tonijnsaus\***  
**krop sla met tomaat**  
**magere kwark met mandarijn**

per portie:  
- 3100 KJ / 740 kcal  
- 51 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 87 gram koolhydraten

400 gram spaghetti, 3 uien, 500 gram tomaten, 2 blikjes tonijn in olie, 2 eetlepels olie, mespuntje Italiaanse kruiden, paprikapoeder, 2 dl bouillon (tablet), peper, zout

1 krop sla, 2 tomaten, 3 eetlepels slasaus

500 gram magere kwark, 4 eetlepels halfvolle melk, 150 gram mandarijn (blikje)

(\*zie blz. 52)

---

**eier- ragout\***  
**erwtjes en worteltjes**  
**aardappelpuree**  
**rijstepap met mandarijn**

per portie:  
- 3787 KJ / 905 kcal  
- 35 gram eiwit  
- 31 gram vet  
- 8 gram verz. vet  
- 122 gram koolhydraten

6 eieren, 60 gram schouderham, 50 gram margarine, 50 gram bloem  
2 eetlepels koffiemelk, peper, zout

600 gram erwtjes en worteltjes (blik), 30 gram margarine

2 kg aardappelen, 2 dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

5 dl rijstepap, 150 gram mandarijn (rest v/h blikje)

(\*zie blz. 52)

---

**quornschijf**  
**gebakken tomaten**  
**macaroni**  
**druiven**

per portie:  
- 2880 KJ / 688 kcal  
- 22 gram eiwit  
- 22 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 101 gram koolhydraten

4 quornchijven, 45 gram margarine

800 gram tomaten, 15 gram margarine

350 gram macaroni, zout

600 gram druiven

---

**champignonsoep**  
**hamlappen**  
**broccoli**  
**gebakken aardappelen**

per portie:  
- 2480 KJ / 594 kcal  
- 30 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 61 gram koolhydraten

1 pakje champignonsoep

300 gram hamlappen, 45 gram margarine, peper, zout

800 gram broccoli, 1 teentje knoflook, zout

1¼ kg aardappelen, 60 gram margarine, zout



**gehaktbal  
snijbonen  
gekookte aardappelen  
yoghurt met rozijnen**

per portie:  
- 3060 KJ / 731 kcal  
- 26 gram eiwit  
- 28 gram vet  
- 8 gram verz. vet  
- 94 gram koolhydraten

300 gram gehakt half om half, peper, zout, 20 gram paneermeel, 30 gram margarine

600 gram snijbonen (pot), 30 gram margarine, zout, nootmuskaat

1¼ kg aardappelen, zout

5 dl yoghurt, 200 gram rozijnen

---



## WINTERMENU'S

Voor 4 personen



**casselerrib**  
**zuurkool**  
**vanillevla**

per portie  
- 3090 KJ / 738 kcal  
- 34 gram eiwit  
- 19 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 108 gram koolhydraten

300 gram casselerrib, 45 gram margarine

1kg zuurkool, 2 kg aardappelen, 3 dl halfvolle melk, peper, zout, nootmuskaat

6 dl vanillevla

---

**runderlappen\***  
**spruiten**  
**gekookte aardappelen**  
**yoghurt met muesli**

per portie:  
- 2650 KJ / 634 kcal  
- 32 gram eiwit  
- 24 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 80 gram koolhydraten

300 gram runderlappen, 20 gram mosterd, zout, 2 uien, 45 gram margarine  
2 laurierblaadjes, 2 kruidnagels, 2 eetlepels azijn, 2 dl water

750 gram spruiten, 1¼ kg aardappelen, 30 gram margarine, zout

5 dl magere yoghurt, 8 eetlepels muesli

---

**koolvis**  
**mexicomix**  
**aardappelpuree**  
**chocoladevla**

per portie:  
- 3980 KJ / 951 kcal  
- 45 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 133 gram koolhydraten

400 gram koolvis (diepvries), zout, 2 eetlepels bloem, 2 eetlepels paneermeel  
60 gram margarine of 4 theelepels olie

600 gram mexicomix (diepvries of pot), 2 kg aardappelen, 3 dl halfvolle melk  
nootmuskaat, 30 gram margarine, zout

6 dl chocoladevla

---

**witlof met ham en kaassaus\***  
**gekookte aardappelen**  
**gemengd fruit**

per portie:  
- 2720 KJ / 649 kcal  
- 26 gram eiwit  
- 17 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 97 gram koolhydraten

1 kg witlof, zout, 200 gram ham, 30 gram margarine, 30 gram bloem  
3 dl halfvolle melk, 90 gram geraspte kaas

1¼ kg aardappelen, zout

500 gram gemengd fruit (blik), 300 gram mandarijn (blikje)

(\*zie blz. 53)



**bouillon met preiringen**  
**verse worst**  
**rode kool**  
**gekookte aardappelen**

per portie:  
- 2230 KJ / 534 kcal  
- 25 gram eiwit  
- 20 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 65 gram koolhydraten

4 saucijsjes, 30 gram margarine

1 prei, 2 bouillontabletten

600 gram rode kool (pot)

1¼ kg aardappelen, zout

---

**erwtensoep\***  
**roggebrood**  
**sinaasappel**

per portie:  
- 3170 KJ / 758 kcal  
- 52 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 8 gram verz. vet  
- 91 gram koolhydraten

400 gram spliterwten, 2 aardappels, 1 winterwortel, 1 ui, 2 preien, 1 knolselderij  
1 bosje selderijblad, zout, 300 gram schouderkarbonade

8 sneetjes roggebrood, 40 gram halvarine

4 sinaasappels

(\*zie blz. 53)





**ei -preischotel\***  
**vlaflip**

per portie:  
- 3210 KJ / 768 kcal  
- 36 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 11 gram verz. vet  
- 108 gram koolhydraten

1 kg prei, 1 theelepel kerrie, nootmuskaat, zout, 4 eieren, 2 kg aardappelen  
3 dl halfvolle melk, 150 gram geraspte kaas

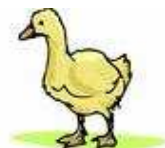
3 dl vanillevla, 3 dl yoghurt, scheutje limonadesiroop

(\*zie blz. 54)

---

## LENTEMENU'S

Voor 2 personen



**roerei**  
**spinazie**  
**aardappelpuree**  
**vanillevla**

*per portie:*  
- 3500 KJ / 837 kcal  
- 32 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 120 gram koolhydraten

3 eieren, 2½ eetlepel melk, zout, peper, bieslook, 15 gram margarine

500 gram spinazie (diepvries), ½ ei, zout, paneermeel, 15 gram margarine

1 kg aardappelen, 1½ dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

3 dl vanillevla

---

**kipfilet met ui en ketjap**  
**koolrabi met bieslook**  
**gekookte aardappelen**  
**vanillevla met banaan**

*per portie:*  
- 2740 KJ/ 655 kcal  
- 32 gram eiwit  
- 20 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 87 gram koolhydraten

150 gram kipfilet, 23 gram margarine, ½ grote ui, 1 eetlepel ketjap manis, zout

500 gram koolrabi, 15 gram margarine, bieslook, nootmuskaat, zout

600 gram gekookte aardappelen, zout

2½ dl vanillevla, 1 banaan



**groentesoep**  
**visstick**  
**witlofsla**  
**patat frites**

*Per portie:*  
*- 3560 KJ / 850 kcal*  
*- 23 gram eiwit*  
*- 46 gram vet*  
*- 10 gram verz. vet*  
*- 86 gram koolhydraten*

1 pakje groentesoep, 50 gram soepgroenten (voorgesneden)

6 vissticks, 30 gram margarine

300 gram witlof, ½ appel, 1½ eetlepels slasaus

½ zak diepvriesfrites (750 gram), vloeibaar frituurvet

---

**slavink**  
**sperziebonen**  
**gekookte aardappelen**  
**yoghurt met geraspte appel**

*per portie:*  
*- 2940 KJ/ 850 kcal*  
*- 30 gram eiwit*  
*- 30 gram vet*  
*- 9 gram verz. vet*  
*- 78 gram koolhydraten*

2 slavinken, 15 gram margarine

300 gram sperziebonen, nootmuskaat

600 gram aardappelen, zout

2½ dl magere yoghurt, 1 appels, 20 gram suiker



**kippensoep met stukjes paprika  
gekruid vlees met paprika\*  
rijst**

*per portie:*  
-2560 KJ / 611 kcal  
-29 gram eiwit  
-18 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 84 gram koolhydraten

1 pakje kippensoep, ½ kleine paprika

150 gram shoarmavlees, 30 gram margarine, 1 ui, 1 groene paprika

100 gram champignons, 1 tomaten, zout, cayennepeper

175 gram rijst, zout



(\*zie blz. 50)

---

**varkenspoelet  
bami goreng met omeletreepjes  
yoghurtvla met mandarijntjes**

*per portie:*  
- 3120 KJ / 747 kcal  
- 34 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 94 gram koolhydraten

100 gram varkenspoelet, zout, peper, 2 eetlepels olie  
½ bamipakket, 75 gram taugé, 175 gram mie, 1 teentje knoflook



1 eetlepel ketjap manis, 1 ei, 8 gram margarine

1 dl magere yoghurt, 1 dl vanillevla, 10 gram suiker, ½ klein blikje mandarijntjes

---

**rundvleessoep**  
**blinde vink**  
**stamppot rauwe andijvie**

*per portie:*  
*- 2980 KJ / 713 kcal*  
*- 27 gram eiwit*  
*- 26 gram vet*  
*- 8 gram verz. vet*  
*- 92 gram*

koolhydratenbouillon met rundvlees (glas), 100 gram soepgroenten (diepvries of voorgesneden) 20 gram vermicelli

2 slavinken, 15 gram margarine

1 kg aardappelen, 250 gram andijvie, 1 dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

---

## ZOMERMENU'S

Voor 2 personen



**gehaktbal  
tuinbonen met ham\*  
gekookte aardappelen  
tweekleurenvla**

per portie:  
-3060 KJ/ 730 kcal  
-35 gram eiwit  
-30 gram vet  
-11 gram verz. vet  
-80 gram koolhydraten

150 gram gehakt half om half, 15 gram margarine

300 gram tuinbonen (pot), ½ ui, ½ teentje knoflook, 50 gram achterham

8 gram margarine, ½ theelepel bonenkruid.

600 gram aardappelen, zout

1½ dl chocoladevla, 1½ dl vanillevla

(\*zie blz. 51)



---

**kipreepjes met zomergroenten\*  
rijst  
chocoladevla**

per portie:  
-2960 KJ / 708 kcal  
-32 gram eiwit  
-19 gram vet  
-5 gram verz. vet  
-103 gram koolhydraten

150 gram kipfilet, 1 theelepel kipkruiden, 30 gram margarine, ½ gele paprika  
1 dunne prei, 150 gram worteltjes, 50 gram peultjes, 1 eetlepel ketjap manis,  
zout

175 gram rijst, zout

3 dl chocoladevla

(\*zie blz. 51)

---

**Saucijs of verse worst  
doperwten  
gekookte aardappelen  
yoghurt met perzik**

*per portie:*  
-3150 KJ/ 754 kcal  
-37 gram eiwit  
-27 gram vet  
-8 gram verz. vet  
-91 gram koolhydraten

2 saucijsjes, 15 gram margarine  
doperwten (blik), 15 gram margarine  
600 gram aardappelen, zout  
3 dl yoghurt, 1 perzik (vers), 40 gram suiker



**zoetzuur varkensvlees\*  
wortelsalade met rozijnen  
rijst  
perzik**

*per portie:*  
- 3000 KJ/ 716 kcal  
- 27 gram eiwit  
- 22 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 102 gram koolhydraten

150 gram fricandeau, 1½ eetlepels sojasaus, 1 eetlepel azijn, ½ theelepel suiker,  
½ theelepel zout, ½ paprika, ½ prei, ½ wortel, 1½ eetlepels olie  
1 kopje bouillon (¼ bouillontablet), 8 gram maïzena

200 gram wortelen, 2 eetlepels rozijnen, peper, ½ theelepel mosterd  
½ theelepel suiker, 1 eetlepel olie, citroensap (flesje)

175 gram rijst, zout

2 perziken (vers)

(\*zie blz. 51)

**zomerse bonensoep\***  
**brood**  
**meloen**

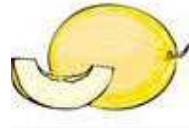
*per portie:*  
*-2440 KJ / 583 kcal*  
*-25 gram eiwit*  
*-19 gram vet*  
*-3 gram verz. vet*  
*-77 gram koolhydraten*

250 gram witte bonen (pot), 1 ui, 200 gram sperziebonen (pot)  
30 gram margarine, 1 teentje knoflook, 3 tomaten, ½ liter bouillon  
tijm, peterselie, dille, zout, 1 kopje magere yoghurt

4 sneetjes brood, 20 gram halvarine

½ meloen

(\*zie blz. 51)



---

**gevulde tomaat \***  
**gebakken kabeljauwfilet**  
**worteltjes**  
**aardappelpuree**

*per portie:*  
*- 3140 KJ / 750 kcal*  
*- 34 gram eiwit*  
*- 22 gram vet*  
*- 4 gram verz. vet*  
*- 105 gram koolhydraten*

2 tomaten, peper, zout, ¼ stuk komkommer, 2 eetlepels doperwten van  
eergisteren

200 gram kabeljauwfilet, 25 gram bloem, 30 gram margarine, citroen, zout

300 gram worteltjes (pot), 15 gram margarine

1 kg aardappelen, 1½ dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

(zie blz. 51)

---



**tomatengroentesoep  
aardappelomelet\*  
komkommersla**

*per portie:*  
- 3140 KJ / 750 kcal  
- 25 gram eiwit  
- 27 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 103 gram koolhydraten

4 dl tomatensap, 100 gram soepgroenten, 20 gram vermicelli

1 kg aardappelen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1½ eetlepels olie, 3 eieren  
3 eetlepels halfvolle melk, zout

1 komkommer, 1½ ui, 2 eetlepels azijn, 1 eetlepel olie, mespuntje mosterd, ½  
theelepel suiker, peper, zout

(\*zie blz. 51)

---

## HERFSTMENU'S

Voor 2 personen



**Kerriesoep  
blinde vink  
bloemkool met melksaus\*  
gekookte aardappelen**

per portie:  
- 2838 KJ / 678 kcal  
- 35 gram eiwit  
- 27 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 74 gram koolhydraten

1 pakje kerriesoep

2 blinde vinken, 25 gram margarine

½ grote bloemkool, 15 gram margarine, 15 gram bloem, 1½ dl halfvolle melk, nootmuskaat

600 gram aardappelen, zout

(\*zie blz. 52)

---

**gehaktballetjes in kerriesaus  
Chinese kool  
rijst  
custardpudding met pruimen**

per portie:  
- 3926 KJ / 938 kcal  
- 30 gram eiwit  
- 33 gram vet  
- 9 gram verz. vet  
- 132 gram koolhydraten

150 gram gehakt half om half, 15 gram margarine, 1 pakje kerriesaus

600 gram Chinese kool, 1 eetlepel ketjap manis, 15 gram margarine, zout

175 gram rijst, zout

2½ dl halfvolle melk, 25 gram custard, 20 gram suiker, 175 gram pruimen (gedroogd)

---

**spaghetti met tonijnsaus\***  
**krop sla met tomaat**  
**magere kwark met mandarijn**

per portie:  
- 3100 KJ / 740 kcal  
- 51 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 87 gram koolhydraten

200 gram spaghetti, 1½ ui, 250 gram tomaten, 1 blikje tonijn in olie, 1 eetlepel olie, mespuntje Italiaanse kruiden, paprikapoeder, 1 dl bouillon (tablet), peper, zout

½ krop sla, 1 tomaat, 1½ eetlepels slasaus

250 gram magere kwark, 2 eetlepels halfvolle melk, 75 gram mandarijn (blikje)

(\*zie blz. 52)

---

**eier- ragout\***  
**erwtjes en worteltjes**  
**aardappelpuree**  
**rijstepap met mandarijn**

per portie:  
- 3787 KJ / 905 kcal  
- 35 gram eiwit  
- 31 gram vet  
- 8 gram verz.vet  
- 122 gram koolhydraten

3 eieren, 30 gram schouderham, 25 gram margarine, 25 gram bloem  
1 eetlepel koffiemelk, peper, zout

300 gram erwtjes en worteltjes (blik), 15 gram margarine

1 kg aardappelen, 1½ dl halfvolle melk, nootmuskaat, zout

2½ dl rijstepap, 75 gram mandarijn (rest v/h blikje)

(\*zie blz. 52)

---



**quornschijf**  
**gebakken tomaten**  
**marcaroni**  
**druiven**

per portie:  
- 2880 KJ / 688 kcal  
- 22 gram eiwit  
- 22 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 101 gram koolhydraten

2 quornchijven, 25 gram margarine  
400 gram tomaten, 8 gram margarine  
175 gram macaroni, zout  
300 gram druiven



---

**champignonsoep**  
**hamlappen**  
**broccoli**  
**gebakken aardappelen**

per portie:  
- 2480 KJ / 594 kcal  
- 30 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 61 gram koolhydraten

1 pakje champignonsoep  
150 gram hamlappen, 25 gram margarine, peper, zout  
400 gram broccoli, ½ teentje knoflook, zout  
600 gram aardappelen, 30 gram margarine, zout

---

**gehaktbal**  
**snijbonen**  
**gekookte aardappelen**  
**yoghurt met rozijnen**

per portie:  
- 3060 KJ / 731 kcal  
- 26 gram eiwit  
- 28 gram vet  
- 8 gram verz. vet  
- 94 gram koolhydraten

150 gram gehakt half om half, peper, zout, 10 gram paneermeel, 15 gram margarine

300 gram snijbonen (pot), 15 gram margarine, zout, nootmuskaat

600 gram aardappelen, zout

2½ dl yoghurt, 100 gram rozijnen

---

## WINTERMENU'S

Voor 2 personen



**casselerrib**  
**zuurkool**  
**vanillevla**

per portie  
- 3090 KJ / 738 kcal  
- 34 gram eiwit  
- 19 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 108 gram koolhydraten

150 gram casselerrib, 25 gram margarine

500 gram zuurkool, 1 kg aardappelen, 1½ dl halfvolle melk, peper, zout, nootmuskaat

3 dl vanillevla

---

**runderlappen\***  
**spruiten**  
**gekookte aardappelen**  
**yoghurt met muesli**

per portie:  
- 2650 KJ / 634 kcal  
- 32 gram eiwit  
- 24 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 80 gram koolhydraten

150 gram runderlappen, 10 gram mosterd, zout, 1 ui, 25 gram margarine  
1 laurierblaadjes, 1 kruidnagels, 1 eetlepel azijn, 1½ dl water

375 gram spruiten, 600 gram aardappelen, 15 gram margarine, zout

2½ dl magere yoghurt, 4 eetlepels muesli

---

**koolvis  
mexicomix  
aardappelpuree  
chocoladevla**

per portie:  
- 3980 KJ / 951 kcal  
- 45 gram eiwit  
- 26 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 133 gram koolhydraten

200 gram koolvis (diepvries), zout, 1 eetlepel bloem, 1 eetlepel paneermeel  
30 gram margarine of 2 theelepels olie

300 gram mexicomix (diepvries of pot), 1 kg aardappelen, 1½ dl halfvolle melk

nootmuskaat, 15 gram margarine, zout

3 dl chocoladevla

---

**witlof met ham en kaassaus\*  
gekookte aardappelen  
gemengd fruit**

per portie:  
- 2720 KJ / 649 kcal  
- 26 gram eiwit  
- 17 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 97 gram koolhydraten

500 gram witlof, zout, 100 gram ham, 15 gram margarine, 15 gram bloem  
1½ dl halfvolle melk, 45 gram geraspte kaas

600 gram aardappelen, zout

250 gram gemengd fruit (blik), 150 gram mandarijn (blikje)

(\*zie blz. 53)

---



**bouillon met preiringen**  
**verse worst**  
**rode kool**  
**gekookte aardappelen**

per portie:  
- 2230 KJ / 534 kcal  
- 25 gram eiwit  
- 20 gram vet  
- 7 gram verz. vet  
- 65 gram koolhydraten

2 saucijsjes, 15 gram margarine

½ prei, 1 bouillontabletten

300 gram rode kool (pot)

600 gram aardappelen, zout

---

**erwtensoep\***  
**roggebrood**  
**sinaasappel**

per portie:  
- 3170 KJ / 758 kcal  
- 52 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 8 gram verz. vet  
- 91 gram koolhydraten

200 gram spliterwten, 1 aardappel, ½ winterwortel, ½ ui, 1 prei, ½ knolselderij  
½ bosje selderijblad, zout, 150 gram schouderkarbonade

4 sneetjes roggebrood, 20 gram halvarine

2 sinaasappels

(\*zie blz. 53)

---



**ei -preischotel\***  
**vlaflip**

per portie:  
- 3210 KJ / 768 kcal  
- 36 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 11 gram verz. vet  
- 108 gram koolhydraten

500 gram prei, ½ theelepel kerrie, nootmuskaat, zout, 2 eieren, 1 kg aardappelen  
1½ dl halfvolle melk, 75 gram geraspte kaas

1½ dl vanillevla, 1½ dl yoghurt, scheutje limonadesiroop

(\*zie blz. 53)

---

## LUNCHES

voor 4 personen



### roerei met klein gesneden tomaat\* brood met vruchtenhagel karnemelk

per portie:  
- 2580 KJ / 617 kcal  
- 24 gram eiwit  
- 24 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 77 gram koolhydraten

4 eieren, 4 tomaten, 30 gram margarine, peper, zout

16 sneetjes brood, 80 gram halvarine, 60 gram vruchtenhagel

6 dl karnemelk

Twaalf sneetjes brood zijn dubbele boterhammen met roerei.  
De vier boterhammen met vruchtenhagel zijn open sneetjes.

(\*zie blz. 49)

---

### brood met pindakaas en plakjes komkommer brood met Hüttenkäse en plakjes komkommer yoghurtvla thee of koffie

per portie:  
- 2310 KJ / 522 kcal  
- 21 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 70 gram koolhydraten

8 sneetjes bruinbrood, 8 sneetjes roggebrood, 80 gram halvarine, 60 gram pindakaas, 60 Hüttenkäse, 300 gram komkommer, peper, zout

3 dl magere yoghurt, 3 dl vanillevla, 20 gram suiker  
thee of koffie

Hier is uitgegaan van dubbele boterhammen.

---

**broodje gezond\***  
**brood met kaas**  
**brood met vruchtenhagel**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 2140 KJ / 512 kcal  
- 16 gram eiwit  
- 18 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 70 gram koolhydraten

1 groot stokbrood, 40 gram halvarine, 4 blaadjes sla, 80 gram selderiesalade,  
2 tomaten, 60 gram schouderham

8 sneetjes bruinbrood, 40 gram halvarine, 40 gram kaas, 60 gram vruchtenhagel

thee of koffie

De vier sneetjes met kaas zijn dubbele boterhammen.  
De vier sneetjes met vruchtenhagel zijn open sneetjes.



(\*zie blz. 49)

---

**brood met boterhamworst**  
**brood met selderiesalade**  
**krentenbrood**  
**halfvolle melk**

per portie:  
- 1780 KJ / 426 kcal  
- 18 gram eiwit  
- 11 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 63 gram koolhydraten

12 sneetjes bruinbrood, 90 gram selderiesalade, 45 gram boterhamworst

4 sneetjes krentenbrood, 20 gram halvarine

6 dl melk

De zes sneetjes met boterhamworst zijn dubbele boterhammen.  
De zes sneetjes brood met selderiesalade zijn open sneetjes zonder halvarine.  
Het krentenbrood wordt besmeerd met halvarine.

**tosti\***  
**thee of koffie**

per portie:  
- 2210 KJ / 528 kcal  
- 20 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 9 gram verz. vet  
- 65 koolhydraten

16 sneetjes brood, 80 gram halvarine, 120 gram kaas, 2 uien, tomatenketchup

thee of koffie

(\*zie blz. 49)

---

## **ONTBIJTEN**

*Voor 4 personen*



**bruinbrood met gekookt ei  
beschuit met jam  
sinaasappelsap**

per portie:  
- 1690 KJ / 403 kcal  
- 14 gram eiwit  
- 13 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 56 gram koolhydraten

8 sneetjes bruinbrood, 4 eieren

4 beschuiten, 60 gram halvarine, 60 gram jam

6 dl sinaasappelsap

---

**yoghurt met muesli en geraspte appel  
krentenbrood  
thee of koffie**

per portie:  
- 1160 KJ / 278 kcal  
- 13 gram eiwit  
- 5 gram vet  
- 2 gram verz. vet  
- 45 gram koolhydraten

8 dl magere yoghurt, 80 gram muesli, 2 appels

4 sneetjes krentenbrood, 20 gram halvarine

thee of koffie

---

**havermoutpap**  
**kiwi**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 1610 KJ / 386 kcal  
- 18 gram eiwit  
- 8 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 61 gram koolhydraten

1½ liter halfvolle melk, 120 gram havermout, 75 gram suiker

4 kiwi's

thee of koffie



---

**brood met kaas**  
**brood met stroop**  
**appel**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 1660 KJ / 398 kcal  
- 11 gram eiwit  
- 12 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 61 gram koolhydraten

10 sneetjes bruinbrood, 50 gram halvarine, 60 gram kaas, 60 gram stroop

4 appels

Thee of koffie

De zes sneetjes brood met kaas zijn dubbele boterhammen.  
De vier sneetjes met stroop zijn open sneetjes.

---

## LUNCHES

Voor 2 personen



**roerei met klein gesneden tomaat\***  
**brood met vruchtenhagel**  
**karnemelk**

per portie:  
- 2580 KJ / 617 kcal  
- 24 gram eiwit  
- 24 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 77 gram koolhydraten

2 eieren, 2 tomaten, 15 gram margarine, peper, zout

8 sneetjes brood, 40 gram halvarine, 30 gram vruchtenhagel

3 dl karnemelk

Zes sneetjes brood zijn dubbele boterhammen met roerei.  
De twee boterhammen met vruchtenhagel zijn open sneetjes.

(\*zie blz.49)

---

**brood met pindakaas en**  
**plakjes komkommer**  
**brood met Hüttenkäse**  
**en plakjes komkommer**  
**yoghurtvla**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 2310 KJ / 522 kcal  
- 21 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 70 gram koolhydraten

4 sneetjes bruinbrood, 4 sneetjes roggebrood, 40 gram halvarine, 30 gram pindakaas, 30 Hüttenkäse, 150 gram komkommer, peper, zout

1½ dl magere yoghurt, 1½ dl vanillevla, 10 gram suiker  
thee of koffie

Hier is uitgegaan van dubbele boterhammen.

---

**broodje gezond\***  
**brood met kaas**  
**brood met vruchtenhagel**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 2140 KJ / 512 kcal  
- 16 gram eiwit  
- 18 gram vet  
- 6 gram verz. vet  
- 70 gram koolhydraten

½ groot stokbrood, 20 gram halvarine, 2 blaadjes sla, 40 gram selderiesalade,  
1 tomaten, 30 gram schouderham

4 sneetjes bruinbrood, 20 gram halvarine, 20 gram kaas, 30 gram vruchtenhagel

thee of koffie

De twee sneetjes met kaas zijn dubbele boterhammen.  
De twee sneetjes met vruchtenhagel zijn open sneetjes.

(\*zie blz. 49)

---

**brood met boterhamworst**  
**brood met selderiesalade**  
**krentenbrood**  
**halfvolle melk**

per portie:  
- 1780 KJ / 426 kcal  
- 18 gram eiwit  
- 11 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 63 gram koolhydraten

6 sneetjes bruinbrood, 45 gram selderiesalade, 25 gram boterhamworst

2 sneetjes krentenbrood, 10 gram halvarine

3 dl melk



De drie sneetjes met boterhamworst zijn dubbele boterhammen.  
De drie sneetjes brood met selderiesalade zijn open sneetjes zonder halvarine.  
Het krentenbrood wordt besmeerd met halvarine.





**tosti\***  
**thee of koffie**

per portie:  
- 2210 KJ / 528 kcal  
- 20 gram eiwit  
- 21 gram vet  
- 9 gram verz. vet  
- 65 koolhydraten

8 sneetjes brood, 40 gram halvarine, 60 gram kaas, 1 ui, tomatenketchup

thee of koffie

(\*zie blz. 49)

---

## ONTBIJTEN

Voor 2 personen



### **bruinbrood met gekookt ei beschuit met jam sinaasappelsap**

per portie:  
- 1690 KJ / 403 kcal  
- 14 gram eiwit  
- 13 gram vet  
- 3 gram verz. vet  
- 56 gram koolhydraten

4 sneetjes bruinbrood, 2 eieren  
2 beschuiten, 30 gram halvarine, 30 gram jam  
3 dl sinaasappelsap

---

### **yoghurt met muesli en geraspte appel krentenbrood thee of koffie**

per portie:  
- 1160 KJ / 278 kcal  
- 13 gram eiwit  
- 5 gram vet  
- 2 gram verz. vet  
- 45 gram koolhydraten

4 dl magere yoghurt, 40 gram muesli, 1 appel  
2 sneetjes krentenbrood, 10 gram halvarine  
thee of koffie

---

**havermoutpap**  
**kiwi**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 1610 KJ / 386 kcal  
- 18 gram eiwit  
- 8 gram vet  
- 4 gram verz. vet  
- 61 gram koolhydraten

7 dl halfvolle melk, 60 gram havermout, 40 gram suiker

2 kiwi's

thee of koffie



---

**brood met kaas**  
**brood met stroop**  
**appel**  
**thee of koffie**

per portie:  
- 1660 KJ / 398 kcal  
- 11 gram eiwit  
- 12 gram vet  
- 5 gram verz. vet  
- 61 gram koolhydraten

5 sneetjes bruinbrood, 25 gram halvarine, 30 gram kaas, 30 gram stroop

2 appels

Thee of koffie

De drie sneetjes brood met kaas zijn dubbele boterhammen.  
De twee sneetjes met stroop zijn open sneetjes.

---

## TUSSENDOORTJES

- fruit van het seizoen.
- glas vruchtensap.
- schaaltje yoghurt/vla.
- plak ontbijtkoek met halvarine.
- plak cake.
- eierkoek.
- krentenbol.
- 1 snee krentenbrood met halvarine.
- beschuit of knäckebröd met zoet beleg.
- 2 biscuitjes.
- mueslireep.
- evergreen van Liga.

Tip: stel per week een bedrag vast dat u aan tussendoortjes kunt besteden.

---

## Lunch menusuggesties

### Roerei met kleingesneden tomaat

Ingrediënten zie blz. 39 (4 pers.) of blz. 44 (2 pers.)

Roer de eieren los met peper en zout. Smelt de boter in de pan en smoor de kleingesneden tomaat en voeg hieraan het eimengsel toe. Verwarm dit alles al roerende op matig vuur tot het ei gestold is.

### Broodje gezond

Ingrediënten zie blz. 40 (4 pers.) of blz. 45 (2 pers.)

Het stokbrood in de lengte doorsnijden, dun besmeren met halvarine en beleggen met een blaadje sla, schouderham, selderiesalade en plakjes tomaat.

### Tosti

Ingrediënten zie blz. 41 (4 pers.) of blz. 46 (2 pers.)

Besmeer het brood met halvarine, beleg het met kaas, uienringen en tomatenketchup en leg er een andere boterham op. Bak de tosti in een tosti-ijzer en snijd de tosti schuin door.

### Yogi

$\frac{3}{4}$  liter magere yoghurt,  $\frac{1}{4}$  liter halfvolle melk, 100 cc vruchtensap of gepureerd fruit (perzik, banaan, abrikoos) mengen.

## Lente menusuggesties

### Gekruid vlees met paprika

Ingrediënten zie blz. 9 (4 pers) of blz. 25 (2 pers.)

Het vlees vijftien minuten rondom zachtjes gaar en bruin bakken in de margarine.

De uien pellen en snipperen. De paprika's wassen, halveren, de zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden. De champignons wassen; grote halveren.

In braadpan 1 eetlepel margarine verhitten. De uien drie minuten fruiten.

Vervolgens de paprika's en de champignons toevoegen en vijf minuten meebakken. De tomaten wassen en in plakjes snijden. Aan het groentemengsel het vlees en de tomaten toevoegen. Eén minuut meewarmen.

Op smaak brengen met zout en cayennepeper.

## Zomer menusuggesties

### Tuinbonen met ham

Ingrediënten zie blz. 11 (4 pers.) of blz. 27 (2 pers.)

De in blokjes gesneden ham, ui en knoflook bakken in de margarine.

Dit mengsel door de verwarmde tuinbonen scheppen, samen met het bonenkruid.

### Kipreepjes met zomergroenten

Ingrediënten zie blz. 11 (4 pers.) of blz. 27 (2 pers.)

De kipfilet in reepjes snijden en omscheppen met de kipkruiden. De kipreepjes omscheppend goudbruin bakken in de margarine. De kipreepjes uit de pan nemen en de in reepjes gesneden groenten vijf minuten omscheppend fruiten. De ketjap toevoegen en eventueel zout. De kipreepjes er weer bijvoegen en nog even doorverwarmen.

### Zoetzuur varkensvlees

Ingrediënten zie blz. 12 (4 pers.) of blz. 28 (2 pers.)

Snijd het vlees in dunne plakjes, zet het in een marinade van sojasaus, azijn, suiker en zout gedurende 60 minuten. Schep het een paar keer om. Maak de groenten schoon. Snijd de paprika en de prei in reepjes, de wortel in schijfjes en rasp de komkommer. Verhit de olie in een koekenpan. Laat het vlees uitlekken en bak het in 2-3 minuten bruin. Voeg alle groenten toe en laat ze 5 minuten meebakken. Voeg de bouillon erbij en laat het vlees 20 minuten sudderen. Roer de maïzena glad met de marinade en een beetje water en bind hiermee de saus.

### Zomerse bonensoep

Ingrediënten zie blz. 13 (4 pers.) of blz. 29 (2 pers.)

Pureer de helft van de bonen of druk ze fijn. Maak de uien schoon en snijd ze klein. Haal de sperziebonen af, was ze en breek ze eenmaal. Fruit de uien in de margarine en pers het teentje knoflook erboven uit. Voeg de bouillon en de sperziebonen toe. Ontvel de tomaten en snijd ze klein. Roer de tomaten, de witte bonen en de tijm erdoor en kook de soep nog vijf minuten. Maak de soep op smaak met de kleingesneden peterselie, dille en zout. Roer aan tafel een beetje yoghurt erdoor.

### Gevulde tomaat

Ingrediënten zie blz. 13 (4 pers.) of blz. 29 (2 pers.)

Snijd de kapjes van de tomaten en lepel ze uit. Bestrooi ze van binnen met zout en peper. Snijd de komkommer in kleine stukjes en vermeng ze met de doperwten, wat zout en peper. Verdeel dit mengsel over de tomaten en zet het kapje erop.

### Aardappelomelet

Ingrediënten zie blz. 14 (4 pers.) of blz. 30 (2 pers.)

Schil de aardappelen, de ui en de knoflook. De ui en knoflook klein snijden. De aardappelen in blokjes of dunne plakken snijden. De ui, knoflook en aardappelen in de olie 10 minuten zacht bakken. Klop de eieren met de melk en wat peper en zout los. Giet dit over de aardappelen en laat op niet te hoog vuur stollen.

## Herfst menusuggesties

### Melksaus

Ingrediënten zie blz. 15 (4 pers.) of blz. 31 (2 pers.)

De bloem goed glad roeren met een scheutje koude melk. De rest van de melk aan de kook brengen De pan van het vuur nemen en de aangemaakte bloem al roerende toevoegen en vervolgens nog drie minuten laten koken totdat de bloem gaar is. Nootmuskaat toevoegen.

### Tonijnsaus

Ingrediënten zie blz. 16 (4 pers.) of blz. 32 (2 pers.)

De tomaten in vier stukken snijden, kort koken (5 min.) en door de passevite (roerzeef) halen. De vis laten uitlekken en in stukjes verdelen. Verhit de olie en fruit de uien. Voeg de tomatenpuree, de bouillon, de paprikapoeder en de Italiaanse kruiden toe en kook de saus 5 minuten op een zacht vuur. Voeg de tonijn toe, warm de saus goed door en op smaak maken met peper en zout.

### Eierragoût

Ingrediënten zie blz. 16 (4 pers.) of blz. 32 (2 pers.)

De eieren 10 minuten koken; in koud water afkoelen en pellen. De eieren en de ham in stukjes snijden. Smelt de margarine en voeg bloem toe. Schenk al roerende bij gedeelten de bouillon bij tot een gladde saus ontstaat. Kook de saus drie minuten door en maak op smaak met koffiemelk, peper en zout. Schep de eieren en de ham erdoor en laat het geheel goed warm worden.

## Winter menusuggesties

### Runderlappen

Ingrediënten zie blz. 19 ( 4 pers.) of blz. 35 (2 pers.)

Het vlees inwrijven met zout en mosterd en het vlees aan weerskanten bruin bakken in de margarine. De kruiden, de azijn en het water toevoegen. Laat het vlees met de deksel op de pan op een zacht vuur gaar sudderen (2-3 uur).

### Witlof met ham en kaassaus

Ingrediënten zie blz. 20 (4 pers.) of blz. 36 (2 pers.)

De stronkjes witlof koken tot ze bijna gaar zijn (15 min.). Het lof goed laten uitlekken en om ieder stronkje een plakje ham wikkelen. De kaassaus maken van de boter, bloem en kaas. In een beboterde vuurvaste schotel om en om witlof en kaassaus leggen; zorgen dat de bovenkant geheel met saus is bedekt. De schotel in een hete oven (260 graden) plaatsen. De saus vlug lichtbruin laten worden (gratineren, 10 min).

### Erwtensoup

Ingrediënten zie blz. 21 (4 pers.) of blz. 37 (2 pers.)

De erwten wassen en 12-24 uur met het water en het zout laten weken. De erwten met het weekwater en de karbonade aan de kook brengen en zachtjes laten koken tot het vlees en de erwten gaar zijn (ongeveer 2 uur). Het vlees uit de pan nemen en het grootste deel van het vocht afschenken, maar bewaren. De massa fijnstampen en al roerende langzaam verdunnen met de erwten bouillon. De kleingesneden groenten en aardappelen toevoegen en de soep ongeveer 25 minuten laten koken onder af en toe roeren. Het vlees van het bot ontdoen, fijnsnijden en aan de soep toevoegen.

### Ei - Preischotel

Ingrediënten zie blz. 22 (4 pers.) of blz. 38 (2 pers.)

Kook de kleingesneden prei gaar en laat deze uitlekken. Roer er de kerrie, nootmuskaat, zout en het hardgekookt ei door. Schep de aardappelpuree in een oenvaste schaal, doe daarop het preimengsel en strooi er geraspte kaas over. Laat in de oven het gerecht warm en bruin worden.