

ONTBIJT

Ontbijtvorbeelden: Zie basismenu in introductiemap.

LUNCHVOORBEELDEN

- 1 volkoren sneetje met pekelvlees en lever, daarop 1 snee roggebrood en 2 tomaten in plakjes.
- 1 volkoren sneetje met 1 uitgelekt sardientje en 1 volkoren sneetje met groentespread en een paar plakjes tomaat.
- 1 snee geroosterd brood met een paar asperges, 1 gekookt ei in plakjes, zout, peper, peterselie of kervel en 1 knäckebröd met een plakje rookvlees en augurk.
- 1 stukje bruin stokbrood (± 50gr) met ijsbergsla, komkommer en een klein stukje brie light (40gr).

DINERVOORBEELDEN

- **Kapucijners.** Fruit ½ ui, ½ rode paprika, 50gr Champignons en 100gr in blokjes gesneden ham. Roer dit door 175gr gekookte kapucijners. Op smaak maken met kruiden. Doe hierbij een klein schaaltje rauwkost.
- **Kalfslapje** (100gr), hierbij 200gr snijbonen en 100gr aardappelpuree. TIP! Neem als dessert een "vlaflip" ½ dl Vanillevla en een ½ dl yoghurt.
- **Tartaartje** (100gr) met 200gr spitskool met kerrie en 100gr gebakken aardappelen. Als dessert 1 dl griesmeelpudding.
- **Gestoofde schol** (150gr) met een 2 el dille saus, 200gr broccoli. Neem hierbij 2 gekookte aardappelen.

RECEPT VAN DE WEEK

Goulash met zilvervliesrijst.

Bak 100gr runderpoulet en een ½ ui in weinig margarine. Dit 20 min laten smoren in een gesloten pan. Na 20 min toevoegen: ½ el tomatenpuree, 1 in stukjes gesneden tomaat, ½ gesneden paprika en knoflookpoeder. Dit alles in ± 2 uur goed laten sudderen in een gesloten pan. Gebruik hierbij 100gr zilvervliesrijst (gekookt gewicht) en een frisse salade naar keuze. **EET SMAKELIJK**

TIP VAN DE WEEK - De kauwgom truc.

Stopt U tijdens het eten koken "ongemerkt" van alles in uw mond? Neem een stukje kauwgom...u zult niet zo snel iets proeven !!

Extraatje !!

Deze week 1 puntje kersenvlaai met een kopje cappuccino.

GROENTE EN FRUIT, WE ETEN ER ELKE DAG WAT VAN !!

Er zijn veel verschillende soortengroenten verkrijgbaar buiten de Hollandse groenten. Probeer ook eens broccoli, Chinese kool, paksoi of aubergines.-

Dit" geldt ook voor fruit.

Buiten Nederlands fruit zijn de buitenlandse en,de exotische vruchten het proberen waard. Voorbeelden zijn: kiwi, mango, avocado, ananas.

Er zijn mogelijkheden genoeg om wat afwisseling in het eten te brengen.

BEREIDING VAN GROENTEN

Bij de bereiding van groenten is het belangrijk om te...weten, dat vitamine C in het water oplosbaar is en dat het ook bij lang staan met de lucht verdwijnt. Enkele goede tips voor een goede bereiding zijn:

- * Groente niet lang van tevoren snijden (lucht)
- * Kook de groente met weinig water
- * Kook de groente kort_ (max. 15 min.)
- * Blikgroenten alléén opwarmen
- * Eet eens wat vaker rauwe groente

HOE ETEN WE GROENTE EN FRUIT?

Groente eten we meestal gekookt en bij de warme maaltijd. Fruit eten we vaak tussen de maaltijden in of als nagerecht. Er zijn echter veel meer., zeer smakelijke mogelijkheden.,_om groente en fruit te gebruiken. Bij fruit in de warme maaltijd, is natuurlijk bekend, de rode kool met appel. Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden. B.v.:

- * Kip met kerriesaus en ananas
- * Spruitjes met banaan
- * Bonen met perziken

GROENTE EN FRUIT ALS BROODBELEG!

Groente en fruit kunnen verder ook heel goed gebruikt worden bij de broodmaaltijd, als broodbeleg b.v.:

- * Kaas met plakjes komkommer
- * Hüttenkäse met tomaat
- * Sla, komkommer, tomaat en ei (broodje "gezond")
- * Gebakken champignons en ui
- * Schijfjes gebakken appel
- * Kwark met banaan
- * Aardbeien

Verder zijn er vangroente en fruit overheerlijke salades te maken, die niet veel tijd kosten, b v.:

- * Witte kool met ananas en kiwi
- * Andijvie met sinaasappel
- * Witlof met banaan en rozijnen
- * Chinese kool met mandarijnen