DiFoLiS voor Vitaliteit



©Frank Korlas from DiFoLiS

DiFoLiS voor Vitaliteit

VEGETARISCH WEEKMENU 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	3 knäckerbrödje met halverrine 1 plak 30+ kaas 1 beker soja melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 sneden volkorenbrood met halverine 1 plak 30+ kaas met sandwichspread 1 beker amandel melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	300 ml volle yoghurt 3 el Home Made muesli 1 banaan 2 kopjes koffie zonder melk en suiker	300ml havermout melk 4 el volkoren cornflakes zonder suiker 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 snee licht roggenbrood met halverine 1 plak 30+ kaas 1x smeerkaas met kruiden 1x appelstroop 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 volkoren beschuiten met halverine 1 plak 30+ kaas dun honing 50% vruchten jam 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 knäkebrödjes met halverine 1 plak 30+ kaas 1x appelstroop 1x smeerkaas met kruiden 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker
10.00	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 volkoren beschuit met roomboter	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 2 rijstewafels	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 beker halfvolle melk	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 peer	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 peer	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 kleine groene banaan	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 Home Made eierkoek
LUNCH	2 sneden volkorenbrood met halverine 1 knäkebrödje met halverine 1 plak 30+ kaas 1 el magere kwark met bieslook 1 dun sandwichspread 1 beker soja melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 sneden volkorenbrood met halverine 1 plak 30+ kaas met sandwichspread 1 plak ananas even onder de gril 1 honing 1 beker amandel melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 sneden volkorenbrood met halverine 1 knäkebrödje met halverine 1 el kwark met verse aardbeien 1/2 banaan 1 plak 30+ kaas 1 bekeramandelmelk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 sneden volkorenbrood met halverine 1 cracotte met halverine 1 plak 30+ kaas 1 tomaat met italiaanse kruiden hüttenkäse 1 beker sojamelk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 knäkebrödjes met halverine 1 snee volkorenbrood met halverine 1 banaan 1 plak 30+ kaas 1 beker sojamelk 2 kopjes koffie zonder melk en suiker	1 volkoren bolletje met halverine 1 el hüttenkäse 1 mandarijn 1 knäkebrödje met halverine 1 appelstroop 1 beker rijstemelk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 knäkebrödjes met halverine 1 plak 30+ kaas vegetarische paté 6 ardbeien 1 beker sojamelk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker

©Frank Korlas from DiFoLiS

DiFoLiS voor Vitaliteit

VEGETARISCH WEEKMENU 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
15.00	2 kopjes water of thee 2 Kiwi	2 kopjes water of thee 1 sinasappel	2 kojes water of thee 2 rijstewafel	2 kopjes water of thee 15 druiven	2 kopjes water of thee 1 sinasappel	2 kopjes water of thee 2 kiwi	2 kopjes water of thee 1 schijf meloen
DINNER	soja/havermout koekjes * 3 groentelepels doperwten 3 kleine aardappels	omlet van: 1 ei en 1 el halfvolle melk - 1 el soepgroenten 5 gr vloeibare boter 3 groentelepes spinazie 2 kleine aardappelen	tahoe gerecht ** 3 groentelepels bloemkool 3 kleine aardappels	macaroni *** kropsla met radijs 1 el geraspe 30+ kaas	200 gr kapucijners met zure uitjes - augurk - bakje champions - 2 gesnipperde uien wortel/radijs salade 3 kleine aardappelen	3 sneden volkorenbrood met halverine 1 gekookt ei 1 tomaat 1 augurk	gado gado **** 4 el gare zilvervliesrijst 6 cassave chipjes
DES.	schaaltje gemengde rode vruchten	schaaltje volle roeryoghurt	schaaltje volle roeryoghurt	schaaltje gemengd vers fruit	1 sinaasappel	schaaltje vers fruit naar keuze	schaaltje volle kwark
20.00	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 perziek 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 2 Home Made eierkoeken 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 schaaltje vers fruit 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder 2 Home Made eierkoek 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 schijf meloen 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 Vasa Vezelrijk knäkebrödje met home made eiersalade 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 schaaltje volle roeryoghurt met vers fruit 2 glazen water

©Frank Korlas from DiFoLiS

DiFoLiS voor Vitaliteit

* DINNER BEREIDING MAANDAG

- 30 gr sojabrokjes - 1/2 el ketchup
- 1/2 ei - 1 el havermout
- 1 el melk
- knoflook en peper
- 1 tl sojasauce
- 1/2 el olie
- Week de sojabrokjes in water
- Week de havermout in melk
- Voeg de rest toe en bak dit in olie

*** DINNER BEREIDING DONDERDAG

Macaronie van :

- 75 gr sojagehakt
- Gehaktkruiden
- Ui
- Rode en gele en groene Paprika
- 200 gr champions kleingesneden
- 1 vlees tomaat
- 3 groentelepel gare volkoren macaroni
-

** DINNER BEREIDING WOENSDAG

- 1/4 blok tahoe in blokjes snijden
- 1 vleestomaat even koken en zeven
- Toevoegen: stuk gember van 2 cm - wat gembersiroop
- 1/2 el ketjap - 1 el yoghurt - 1/2 el havermout
- 1 el geraspe kaas 30+ en sambal
- Saus erbij van:
- 1 el umer
- 2 cm gember
- Mosterd
- Kruiden

**** DINNER BEREIDING ZONDAG

Gardo Gardo van:

- 50 gr tauge
- 50 gr gesneden witte kool
- 50 gr sperziebonen
- Dit kort koken
- Garneren met :
- 1 gekookt ei (maat L)
- Komkommer
- Gebakken ui
- 2 el pindasaus

©Frank Korlas from DiFoLiS