

Mevrouw C.T.A. van de Heiden-Zuiderwijk

**Voorbeeld van een dagmenu**

datum: 13-12-2021

**Ontbijt ± 8.00 uur**

1 schaaltje (= 200 ml) magere yoghurt  
1,5 eetlepel chiazaad  
water en thee zonder suiker

**Koolhydraten**

10 gram  
1 gram  
--  
**11 gram**

**Tussendoor**

water, thee en/of koffie zonder suiker en halfvolle (koffie-)melk  
1 vezelrijke knäckebröd besmeerd met dieet halvarine  
(en eventueel belegd pindakaas of ander hartig beleg)

--  
4 gram  
**13 gram**

**Lunch ± 12.30 uur**

2 sneetjes volkorenbrood zelf gesneden (= 2,5 voorgesneden snee)  
*mogelijk 2 sneetjes volkorenbrood zelf gesneden koolhydraatarm!*  
besmeerd met dieethalvarine  
belegd met (smeer-)kaas of magere vleeswaren  
extra rauwkost  
water, thee en/of koffie zonder suiker en halfvolle (koffie-)melk

40 gram of  
13 gram  
--  
--  
3 gram  
--  
**16-43 gram**

**Tussendoor**

water, thee en/of koffie zonder suiker en halfvolle (koffie-)melk  
1 portie fruit  
rauwkost  
een handje (= 25 gram) ongezouten noten

--  
13 gram  
3 gram  
6 gram  
**22 gram**

**Warme maaltijd ± 18.00 uur**

2 gekookte aardappelen of een vervanging  
(eventueel courgette pasta of bloemkool-/broccoli rijst)  
200 gram groenten (dit mag ook meer zijn)  
100 gram mager vlees of een vervanging (als, noten ei of een vegetarische burger)  
bereid in 1,5 eetlepel vloeibaar bak-en-braadvet per persoon

16 gram  
10 gram  
--  
--  
**26 gram**

**Tussendoor**

water, thee en/of koffie zonder suiker en halfvolle (koffie-)melk  
1 volkoren biscuit  
1 portie fruit  
1 vezelrijke knäckebröd besmeerd met dieet halvarine  
(en eventueel belegd pindakaas of ander hartig beleg)

--  
8 gram  
13 gram  
4 gram  
**25 gram**

*Probeer naast het aanpassen van de voeding ook voldoende te blijven bewegen.*