

# slim(er) eten

## WEEKMENU !



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
<b>Ontbijt</b>	ontbijtgranen met chocolade halfvolle melk appel	geroosterde (bruine) boterham met banaan	bruine boterhammen met confituur peer	sandwich met chocoladepasta kiwi	havermoutpap rozijnen	bruin stokbrood met confituur warme chocolademelk	pannenkoeken met suiker sinaasappel
<b>Middag- maal</b>	tomatensoep  bruine boterham, geitenkaas	wortel-pompoen- soep wit stokbrood gouda, tomaten en mayonaise	pastasla, hespenblokjes en kaas, rauwe groente, mayonaise	komkommersla bruine boterham, verse kaas met kruiden en kipfilet	rijstsalade met tonijn, perzik en gerasppte wortel	wortellofsoep  Croque Monsieur	koude courgettesoep meergranen stokbrood (afbakbroodje), brie en honing
<b>Tienuurtje of vieruurtje</b>	yoghurt met fruit	vanillepudding, petit beurre	Smoothie banaan-framboos	Platte kaas, confituur	chocolademelk, koekje	verse fruitsla	rijstpap
<b>Avond- maal</b>	varkenskotelet prinsessenboontjes aardappelpuree  fruitcocktail op siroop	kippenblokjes courgette basmati rijst  sinaasappel	spiegelei  prei aardappelen  cake	gevulde tomaat  met linzen rijst  citrusvruchtensla	spaghetti bolognaise gerasppte kaas  peer	ovensotel van heek en brocolli  banaan met chocolade	waterzooi  van kip aardappelen  appel in de oven

### Hoe plan ik mijn week \*?



Voorzie **water** bij elke maaltijd en tussen de maaltijden



Eet 2 keer per dag **fruit**



Denk aan **groente** bij het middagmaal en 's avonds



Vergeet geen **zetmeelproducten** (granen, brood, aardappelen, rijst, pasta...) bij elke maaltijd, en kies voor volkoren (grijs of volkoren brood, bruine rijst...)



Stel 2 tot 3 keer per dag **melkproducten** voor, waarvan 1 keer kaas



Breng ook wat variatie in de **vetstof** die je gebruikt om te koken en te smeren (olie, margarine, boter, room...)



Variëer met **vlees, gevogelte en vis**. Vervang je eiwitbronnen al eens door eieren of peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten...)

Eet niet teveel charcuterie, en zeker niet elke dag



Ook **dessertjes** en het **vieruurtje** maken deel uit van het menu, en zeker als ze zelfgemaakt zijn ! Het vieruurtje is overigens echt een aanrader voor kinderen. Volwassenen kunnen diezelfde gerechten ook als dessert eten.

# mijn boodschappenlijst!

Boodschappenlijstje opgesteld in december 2015  
Prijs op basis van huismerk in de traditionele supermarkt.

## Kruidenier: € 22,50

- \* 200g ontbijtgranen
- \* 100g havermout
- \* 320g pasta naar keuze (spirelli bijvoorbeeld)
- \* 500g spaghetti
- \* 250g basmati rijst
- \* 570g witte of volkoren rijst
- \* 120g dessertrijst
- \* 250g droge linzen
- \* 8 'petit beurre' koekjes
- \* 4 'scholiertje' koekjes
- \* 100g zwarte chocolade
- \* 220g confituur
- \* 160g chocoladepasta
- \* 160g cacaopoeder
- \* 240g mayonaise
- \* 100g abrikozencompote

## Aardappelen: € 9

- \* 2,4kg Bintje-aardappelen voor puree
- \* 2kg vastkokende aardappelen

## Bakkerij: € 11

- \* 2 grote lange grijze broden (2x800g)
- \* 1 klein lang grijs brood (400g)
- \* 1 klein lang wit brood (400g)
- \* 1 toastbrood (500g)
- \* 3 stokbroden: wit en bruin
- \* 8 sandwiches
- \* 2 pakken meergranen afbakbroodjes (2x300g)

## Groenten: € 11,5

- \* 1 groene selder
- \* 1 bot wortelen (1kg)
- \* 6 middelgrote courgettes (1,2kg)
- \* 13 tomaten
- \* 1 komkommer
- \* 8 ajuinen
- \* 1 sjalotje
- \* 1 teentje look

## Blikvoeding: € 6

- \* 3 kleine blikken gepelde tomaten (3x400g)
- \* 1 blik groente macédoine (400g)
- \* 2 blikken tonijn in eigen nat (2x200g)
- \* 1 groot blik fruitcocktail op siroop (820g)
- \* 1 blik perziken op sap (410g)

## Slagerij: € 18

- \* 4 varkenskoteletten
- \* 200g hesp in blokjes (of 1 grote blok)
- \* 200g kipfilet in sneetjes
- \* 300g varkens-rundsgenhakt
- \* 150g hesp
- \* 1 hele kip
- \* 600g kipfilet (borstfilet)

## Fruit: € 18,50

- \* 4 Boskoop-appels om te koken
- \* 5 eetappels
- \* 15 bananen
- \* 12 appelsienen
- \* 5 peren
- \* 10 kiwi's
- \* 1 pompelmoes
- \* 2 mandarijntjes
- \* 3 citroenen

## Diepvries: € 14

- \* 750g prinsessenboontjes
- \* 200g pompoen
- \* 400g frambozen
- \* 800g preiwit
- \* 400g heekfilet
- \* 1kg broccoli
- \* 1kg julienne soepgroente

## Zuivel: € 23

- \* 6l halfvolle melk
- \* 180g geitenkaas
- \* 240g Gouda
- \* 200g geraspte emmenthaler
- \* 140g emmenthaler in sneetjes
- \* 240g brie
- \* 150g verse kaas met kruiden
- \* 4 fruityoghurtjes
- \* 4 vanillepuddinkjes
- \* 500g volle of halfvolle platte kaas
- \* 12 eieren
- \* 200g boter
- \* 100ml room met minstens 20% vetgehalte
- \* 1 vloodje margarine om te smeren (250g)

€ 4,80 per persoon per dag

exclusief "provisiekast":  
bouillonblokjes, peper en zout,  
bloem en suiker, olijfolie...

Totaal: € 133,50 ofwel € 19,07 per dag voor 4 personen