

Dagmenu 2

KCAL Vet (g) V. Vet (g) Eiwit (g) KH (g)

Ontbijt: Bananenpannenkoekjes.

Prak de banaan tot moes meng met de havermout en het ei en bak er 1 of 2 pannenkoekjes van, serveer met kwark + kaneel.

1	kleine	Banaan	92	0,3	0,1	1,1	20,0
25	gram	Havermout	93	1,8	0,3	3,2	15,2
1	stuks	Ei	66	4,6	1,6	6,2	0,1
100	gram	Kwark, mager	58	0,3	0,2	8,5	4,9
1	snufje	Kaneel	0	0,0	0,0	0,0	0,1
Subtotaal			310	7,0	2,2	19,0	40,2

Lunch: Broodje Surinaamse kip.

Na het koken van de kip, trek je de kip uit elkaar. Maak van de augurkblokjes samen met de kwark, frites lijn, kerriepoeder, chilipoeder en peper een sausje. Beleg het broodje met de saus en de kip en leg er plakjes gekookt ei op. Voeg zout en peper toe.

1	eetlepel	Remia fritessaus 5% vet	20	1,1	0,1	0,1	2,0
1	eetlepel	Magere kwark	12	0,1	0,0	1,7	1,0
25	gram	Veldsla	5	0,1	0,0	0,7	0,1
1	grote	Augurkenblokjes, uit glas	5	0,0	0,0	0,2	1,1
1	stuks	Ei (gekookt)	64	4,4	1,5	6,2	0,0
1	theelepels	Kerriepoeder	7	0,3	0,0	0,2	0,7
75	gram	Kipfilet (gekookt)	82	1,4	0,5	17,5	0,0
1	mespuntje	Chilipoeder	2	0,1	0,0	0,1	0,2
1	snufje	Zout	0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	snufje	Peper	0	0,0	0,0	0,0	0,1
50	gram	Broodje, meergranen hard	147	3,0	0,5	6,5	21,9
Subtotaal			344	10,2	2,6	33,0	27,0

Avondeten: Risotto met paddenstoelen en spinazie.

Bak de ui, knoflook en paddenstoelenmix 2 min. in een grote wokpan. Kook de eitjes. Maak minimaal 0,5 l bouillon. Voeg de risotto toe aan de wokpan en kook gaar volgens de richtlijnen op de verpakking. Voeg de laatste 2 min. de spinazie in beetjes toe en laat slinken. Meer bite? Voeg 1 el truffeltapanade toe. Meng 1 el crème fraîche door de risotto. Serveer met geraspte kaas en leg de 2 gekookte eitjes erop.

150	gram	Rijst, risotto	171	5,1	0,8	2,6	38,2
100	gram	Paddenstoelenmix	20	0,0	0,0	1,8	2,0
0,5	stuks	Ui	19	0,1	0,1	0,7	3,2
1	teentje	Knoflook	3	0,0	0,0	0,1	0,6
100	gram	Spinazie	26	0,6	0,1	3,2	0,9
1	eetlepel	Truffeltapanade	17	1,1	0,1	0,3	0,1
2	stuks	Ei (gekookt)	128	8,8	2,9	12,3	0,0
1	eetlepel	Geraspte kaas 30+	29	1,8	1,2	2,9	0,2
Subtotaal			412	17,5	5,2	23,9	35,1
Totaal van de dag (zonder tussendoortjes)			1066	34,7	10	75,9	102,3