

## Week 6 - Woensdag

Stel zelf  
uw ontbijt  
samen



Vergeet u uw vrucht niet? Denk aan het drinken van een liter water verdeeld over de hele dag.

**Mijn ontbijtkeuze:**


---



---



---



---

**Tussendoor:**

Neem eens een paar plakken komkommer met selderie- of kruidenzout. Best lekker.

Koffie of thee. Of maak eens ijsthee met ijsblokjes van uitgereste citroen of cassis light. Heerlijk voor in de thee en het is weer eens wat anders.

**Lunch: Brood met geroekte kip**

Benodigdheden:

2 bruine boterhammen, 50 gram geroekte kip, blikje ananas.

Bereiding:

Snijd de kip in dunne reepjes en bestrooi deze met shoarmakruiden. Maak een melkshake van 2,5 dl. karnemelk en 100 gram stukjes ananas. Voeg een eetlepel ananassap uit een blikje toe. Even mixen en u heeft twee heerlijke glazen, zodat u tussendoor nog een glaasje kunt drinken.

**Tussendoor:**

1/4 liter bouillon met wat taugé

**Diner:****Voorgerecht: Uiensoep**

Benodigdheden:

250 cc groentebouillon, 125 gram in ringen gesneden uien, een gepelde tomaat, peper en zout.

Bereiding:

Bak de uien tot deze glazig zijn. Bak de gepelde tomaat even mee. Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes doorsudderen.

**Hoofdgerecht: Krieltjes met bacon en bonen**

Benodigdheden:

200 gram snijbonen, 100 gram minikrieltjes (aardappeltjes), 100 gram witte bonen (mannen 150 gram), 50 gram geroekte bacon (mannen 75 gram), knoflookpeper en wat zout.

Bereiding:

Snijd de snijbonen in stukjes van ongeveer een centimeter. Doe de bacon, krieltjes en snijbonen in een wokpan en laat alles op een niet al te hoge warmtebron beetgaar worden. Vergeet niet af en toe om te scheppen. Voeg de witte bonen met de knoflookpeperkruiden toe en schep alles nog eens goed door. Breng het op smaak met peper en zout.

**'s Avonds:**

Koffie of thee. Neem voor het naar bed gaan een appel.

## Week 6 - Donderdag

**Mijn ontbijtkeuze:**


---



---



---

**Tussendoor:**

koffie of thee en een lekkere vleestomaat

**Lunch: Boesenoemelet**

Benodigdheden:

2 eieren, 2 eetlepels water, 2 champignons, 1/2 paprika, een handje taugé, knoflookpeperkruiden en wat zout.

Bereiding: Snijd de champignons in plakjes en de paprika in dunne reepjes. Klop de 2 eieren met de 2 eetlepels water goed op. Schep dan de champignons, paprika, taugé en de knoflookpeper erdoor. Bak het geheel met een deksel op de pan gaar en strooi er zonodig wat zout over. Koffie of thee.

**Tussendoor: Honingmeeloen**

Benodigdheden:

200 gram honingmeeloen, 25 gram honing en 1/4 liter karnemelk of yoghurt.

Bereiding:

Snijd de meloen in stukjes en doe deze bij de melk of yoghurt. Voeg vervolgens de vloeibare honing toe en mix alles goed door elkaar.

**Diner:****Voorgerecht: Tomatensap**

Benodigdheden:

1/4 liter tomatensap met wat taugé

Bereiding: Breng het tomatensap aan de kook en doe dan de taugé erbij. Laat het een minuut staan en breng het op smaak met peper en zout.

**Hoofdgerecht: Kipfilet met rijst**

Benodigdheden:

135 gram kipfilet (mannen 185 gram), 125 gram ui, 2 eetlepels Biogarde, 25 gram mayonaise, 1 theelepel knoflookpeper en 100 gram gekookte rijst.

Bereiding:

Was het kipfilet en dep het met keukenpapier droog. Snijd het in dunne reepjes en wrijf het in met de knoflookpeper. Snijd de uitjes heel fijn (misschien heeft u een uienhakker?) en doe de ui met de kipreepjes in een antikleefpan. Laat het bruin en gaar worden en voeg dan de 100 gram gekookte rijst erbij. Schep alles goed door elkaar. Maak de knoflooksaus door de mayonaise met de Biogarde goed te vermengen en daar de knoflookpeper doorheen te kloppen. Maak eerst de saus, zodat deze even goed kan intrekken. Eet hier sla bij en drink een glaasje mineraalwater.

**'s Avonds:**

Koffie of thee en neem na de wandeling een appel.



Gebruik bij  
het ontbijt  
minimaal  
200 cc melk  
of yoghurt