

Maandag (Gemakkelijk)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Lactosevrije melk met cornflakes• Stuk fruit	<ul style="list-style-type: none">• Tosti van speltbrood met ham en kaas• Stuk fruit	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con spinaci e pancetta *• Stukje pure chocolade na

* Glutenvrije pasta koken in ruim water, eetlepel olijfolie toevoegen wanneer pasta is afgegoten.

Dungesneden ham (bv. Pancetta), spinazie en pijnboompitten roerbakken in de pan. Gekookte pasta toevoegen.

Geraspte Parmezaanse kaas en zout/peper naar smaak toevoegen.

Dinsdag (Vezelrijk)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Havermoutpap van lactosevrije melk met havermout en lijnzaad• Voeg één eetlepel rozijnen en een handje noten (bv. max. 10 amandelen of walnoten) toe	<ul style="list-style-type: none">• Witlofsalade* met geroosterde sneetjes volkoren speltbrood	<ul style="list-style-type: none">• Zilvervliesrijst• Curryschotel**• Lactosevrije yoghurt na (bv. van Arla, MinusL of Alpro Mild&Creamy)

* Meng 1-2 struikjes fijngesneden witlof, partjes van 1 mandarijn en blokjes oude kaas

Dressing van (noten)olie, azijn, mosterd en een eetlepel mandarijnensap

**Kook sperzibonen en rode/groene paprika beetgaar in kokosmelk met kerriekruiden

Roerbak stukjes kipfilet en voeg toe aan de saus

Garneren met lente-uitjes (groene gedeelte), verse koriander en amandelen (max. 10 stuks)

Woensdag (Vegetarische Hollandse pot)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Sneetjes speltbrood of glutenvrij brood• Besmeerd met halvarine, margarine of dun boter• Belegd met pindakaas, tahin of kaas• Lactosevrije yoghurt met aardbeien	<ul style="list-style-type: none">• Wentelteeftjes *• Stuk fruit	<ul style="list-style-type: none">• Stampptot rauwe andijvie met kaas• Vanillevla **

* Wentelteeftjes van: 2 oude glutenvrije boterhammen , 1 ei, 100ml lactosevrije melk, suiker en snufje kaneel en margarine om in te bakken

Maak beslag van ei en melk, wentel het brood door het beslag en bak de boterhammen aan beide kanten bruin. Bestrooi met suiker en kaneel.

**Vanillevla van: 50 g custard, 50g suiker en 1 liter lactosevrije melk

Meng de custard met de suiker en roer er een glad papje van met een paar lepels van de koude melk.

Breng de rest van de melk aan de kook en voeg al roerend de aangemengde custard toe. Breng de vla al roerend aan de kook.

Laat de vla onder af en toe roeren afkoelen.

Donderdag (Energiebeperkt)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Fruitsmoothie van een stuk fruit zoals kiwi of aardbeien gemixt met lactosevrije yoghurt en melk.• Een schep havermout toevoegen. Eventueel Fodmap-arme zoetstof zoals stevia toevoegen.	<ul style="list-style-type: none">• Speltbrood of glutenvrij brood besmeerd met halvarine en belegd met magere vleeswaren zoals rookvlees of kipfilet of 30+ kaas	<ul style="list-style-type: none">• In de schil gekookte krielaardappeltjes• Gestoofde zalmfilet met groente *• Lactosevrij toetje na

* Maak een pakketje in aluminiumfolie van zalmfilet ingesmeerd met een beetje olie, bedek dit met in dunne schijfjes gesneden courgette en wortel. Strooi er dille en citroensap over. Laat dit 20-25 minuten in de oven stoven.

Vrijdag (Vegetarisch)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Speltbrood gezond: met ei/tomaat/kaas/komkommer• Stuk fruit• Glas lactosevrije melk	<ul style="list-style-type: none">• Omelet met tomaat en spinazie op speltbrood of glutenvrij brood• Glas lactosevrije melk	<ul style="list-style-type: none">• Wokschotel met mihoen*• Stuk fruit na

* Bak in een wokpan dobbelsteentjes tofu gemarineerd in sojasaus met bieslook

Voeg wokgroenten zoals courgette, lente-ui (groene gedeelte), rode/groene paprika en taugé toe.

Voeg op het laatst sojasaus en sesamzaad toe en laat dit nog even staan.

Zaterdag (Energie- en eiwitrijk)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Pannenkoeken*• Zoet: poedersuiker of stroop van riet- of bietsuiker, 1/3 banaan en bosbessen• Hartig: kaas en/of bacon• Glas lactosevrije melk	<ul style="list-style-type: none">• Uitsmijter met speltbrood of glutenvrij brood, ei, kaas en ham.• Stuk fruit	<ul style="list-style-type: none">• Patat frites of gebakken aardappelschijfjes• Hamburger zonder ui• Salade van: fijngesneden kropsla, geraspte komkommer, paar plakjes tomaat en/of zongedroogde tomaatjes• Dressing van olie, beetje mosterd, mayonaise, mespuntje suiker, peper• Lactosevrij toetje na

* Pannenkoeken ; 100 gram boekweitmeel; 100 gram rijstemeel; 2 eieren; 5 dl lactosevrije melk; voor dunne pannenkoeken meer melk gebruiken; theelepeltje bakpoeder; snufje zout

Kluts de ingrediënten tot een beslag. Verhit een scheutje vloeibare margarine in een koekenpan en bak de pannenkoeken ca 2 minuten op elke kant op een halfhoog vuur.

Zondag (Uitgebreid)

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd
<ul style="list-style-type: none">• Glutenvrij croissant met jam of marmelade van Fodmap-arm fruit• Speltbrood met gekookt eitje• Glas lactosevrije melk• Stuk fruit	<ul style="list-style-type: none">• Limoen-kippensoep*• Salade van sla, tomaten, komkommer, olijven, mais, feta en pijnboompitjes• Geroosterde sneetjes speltbrood of glutenvrij brood	<ul style="list-style-type: none">• Garnalencoctail met Galia meloen en munt**• Zelfgemaakte aardappelpuree• Gekookte sperziebonen, evt. gewikkeld in katenspek en even opbakken• Lamshaasjes met rozemarijnsaus***• Chocolademuffin****

* Limoen-kippensoep:- 1 kg kippendijfilet - geraspte schil en sap van 2 limoenen- 125 ml limoensap, extra: 4 wortels, fijn gesneden, lente-uitjes (groene gedeelte) fijn gesneden
Verhit olie in een grote soeppan. Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze in de olie totdat ze bruin zijn. Voeg 2 liter water toe en breng aan de kook. Voeg de fijngesneden limoenrasp en -sap toe en laat het zachtjes 20 - 30 minuten koken. Roer de fijngesneden lente-uitjes en peterselie er doorheen en voeg naar smaak zout en peper toe.

** Garnalencoctail met meloen en munt. Meng 4-5 bolletjes galiameloen met 50g Hollandse garnalen, fijngesneden munt. Op smaak maken met peper, witte wijnazijn en olie. Serveer in een cocktailglas.

*** Lamshaasjes kort op hoog vuur rondom bruinbakken in olie en een beetje roomboter. Uit de pan nemen en bestrooien met zout/peper. Pan insmeren met teentje knoflook, rozemarijn even zacht bakken en afblussen met een glas rode wijn. Lamshaasjes terug in de pan en ca. 3 minuutjes laten inkoken.

**** Chocolademuffin:

200 gram pure chocolade

150 gram ongezoeten boter

4 eieren

4 eigelen

110 gram bruine suiker

40 gram fijne rijstmeel

Verwarm de oven voor op 180C. Vet 6 muffinvormpjes in. Smelt de chocolade en de boter au bain-marie. Laat dit afkoelen. Klop de eieren, eigelen en bruine suiker met een mixer ongeveer 5 à 10 minuten. Voeg de afgekoelde gesmolten chocolade toe. Voeg de fijne rijstmeel toe en schep er voorzichtig doorheen. Giet het in de vormpjes en zet 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.