Ontbijt

2 sneden (60g) bruin brood (bij voorkeur roggebrood)  
beleg: confituur (effi, sanoform, materne enjoy)  
OF **60g** magere platte kaas  
OF 1 gekookt ei (LET OP: max. 2 eierdooiers per week)  
OF **30g** mager vlees, magere smeerkaas

# In de loop van de voormiddag

150 ml karnemelk, afgeroomde melk  
OF magere yoghurt (vitalinea 0%)

Middagmaal

2 sneden (60g) bruin brood (bij voorkeur roggebrood)  
beleg:  
**60g** kalfsgebraad, rosbief, mager varkensgebraad, niet-bereide filet-américain, rookvlees, kalkoenham, kip- of kalkoenrollade, magere smeerkaas  
OF **100g** magere vis, garnalen of mosselen  
OF 1 gekookt ei  
OF **120g** magere platte kaas

Met een ruime portie verse groenten (liefst rauwkost)  
en koffie of thee, zonder suiker, eventueel met zoetmiddel en afgeroomde melk (canderel)

# In de loop van de namiddag

1 stuk vers fruit  
OF 1 gezonde koek (ongeveer 100 kcal)

Avondmaal

Ongebonden, ontvette groentensoep

**100g** mager vlees OF **150g** magere vis (max. 2x per week mager gehakt)  
met een ruime portie groenten  
**70g** gekookte aardappelen OF **40g** gekookte rijst of deegwaren (rijst/pasta 1x per week)  
1 afgestreken eetlepel bereidingsvet

# In de loop van de avond

150 ml karnemelk, afgeroomde melk  
OF magere yoghurt  
1 stuk vers fruit OF sap zonder suiker

Beleglijst

# KAAS (max. 2 à 3x per week)

* **Platte kaas:**
  + Magere soorten: zoet (met suiker, zoetmiddel of fruit) of hartig (met peper, peterselie, bieslook of sjalot)
  + Kant en klaar: boursin light, St. Moret ligne et plaisir, Philadelphia light of met fruitsmaak, licht gezouten verse kaas Carré Frais, Tartare ligne et plaisir, Balance, Benecol light.
* **Cottage cheese**
* **Mozarella light**
* **Feta light**
* **Magere vaste kaas 20+ of 30+:**  
  Balade solight 8%, Altena, Sint Maarten light, Loka, Babybel light, Belleligne, Meule d’Or light, Loo light, Milner, Westlite, Balade lichte kaas, Oudendijk lite, Nazareth light, Santane, Samsoe, Cantenaar, Leerdamer lightlife, Linera, Belgomilk light, Funky Fit light, Slanke Anke.
* **Magere smeerkaas:**  
  La vache qui rit light, Santane, Maredsous light, Effi, Jogging, Leerdammer lightlife…
* **Magere zachte kaas:**  
  Ligne et plaisier Supreme des Ducs, Présilège, Effi Camembert, Fine Fleur Leger camembert, Président light, Bridelight.
* **Geitenkaas:**Chavroux ligne et plaisir

# VLEESWAREN

* **Gevogelte :** kalkoenham, kippenham
* **Rund :**rosbief, pastrami, américain natuur, filet d’ Anvers, filet d’ Ardenne, rundrookvlees
* **Varken:** achterham (gekookt of gegrild), bacon, beenham, casselerrib, filet de sax, gekookte ham, gekookte schouderham, filet de sax, varkensgebraad
* **Kalf:** kalfsgebraad
* **Paard:** paardenrookvlees
* **Zelfbereide slaatjes:** **(max. 2x per week)**  
  vleessalade of kipsalade bereid met magere yoghurt, magere platte kaas   
  OF slasaus (Vitelma, Effi)   
  OF yogorette (Van de Moortele)  
  OF dressing (Becel, Vitelma, Effi)  
  op smaak gebracht met curry, paprikapoeder, verse tuinkruiden…

# VIS

* **Magere vissoorten:** alaska pollak, bot, brasem, doornhaai, griet, heek, hondshaai, poon, kabeljauw, karper, koolvis, leng, pieterman, pladijs, rivierbaars, rog, roodbaars, schar, schelvis, schol, snoek, snoekbaars, tarbot, tong, tongschar, tonijn, victoriabaars, wijting, zeeduivel, zwaardvis, zeewolf
* **Matig vette vis:** forel, heilbot, kuitvis, sardienen, sprot, zalforel
* **Vette vis:** haring, maatje, makreel, zalm
* **Zelfbereide visslaatjes: (max. 2x per week)**tonijnsalade, zalmsalade, mosselsalade… bereid met magere yoghurt, magere platte kaas   
  OF slasaus (Vitelma, Effi)   
  OF yogorette (Van de Moortele)  
  OF dressing (Becel, Vitelma, Effi)  
  op smaak gebracht met curry, paprikapoeder, verse tuinkruiden…

# EI (MAX. 2 eierdooiers per week)

* **Gekookt, gepocheerd of gebakken in een anti-kleefpan**
* **Zelfbereide eiersalade:**bereid met magere yoghurt, magere platte kaas   
  OF slasaus (Vitelma, Effi)   
  OF yogorette (Van de Moortele)  
  OF dressing (Becel, Vitelma, Effi)  
  op smaak gebracht met curry, paprikapoeder, verse tuinkruiden…

# GROENTEN

* **Vegetartare** (vegetarisch alternatief voor preparé)
* **Zelfbereide groentenslaatjes:**komkommersalade, lentesalade… bereid met magere yoghurt, magere platte kaas   
  OF slasaus (Vitelma, Effi)   
  OF yogorette (Van de Moortele)  
  OF dressing (Becel, Vitelma, Effi)  
  op smaak gebracht met curry, paprikapoeder, verse tuinkruiden…
* **Verse groenten:** sla, tomaat, komkommer, wortelen… op smaak gebracht met citroen, fruitazijn, aceto balsamico, mager slasausje