

Algemeen

Alle 'gerechten' worden genuttigd met craquotte (vermijd aardappelen, pasta's en rijst).

Avondmalen worden genuttigd 3u voor het sporten

Op het einde van week 4 moeten de resultaten duidelijk meetbaar zijn.

Week 1							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade van meloen en ananas	wok met veel groenten en calamares en scampi's (+craquotte)	koude visschotel + craquotte
<b>Avond</b>	kabeljauw met boontjes + craquotte	tonijn + gekookt ei + ajuintjes + macedoine (met twee craquotte)	witloof/zalm (klaargemaakt op dezelfde manier van hespenrolletjes)+ 2 craquotte	gekookte wortelen met gebakken kabeljauw (+ craquotte)	haring in youghurtsaus + craquotte	2 craquotte met philadelphia light + komkommers	croque met philadelphia light + zalm
<b>After Sport</b>	1 peer met een drietal craquotte	2 mandarijntjes + enkele craquotte	peer en enkele craquotte	fruitsalade	2 mandarijntjes		
<b>Drank</b>	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

Week 2							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade (meloen en ananas)	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade (kiwi en appeltjes)	Verwendag!!! Mosselen ('s middags of 's avonds naar keuze) wel met craquotte!!!	scampi's (7 per persoon) potje kruidenkaas 3 soeplepels ketchup - 200 ml room (samen mengen) - dit samen in een schotel en 8 minuten microgolf en dit met craquotte
<b>Avond</b>	Pangasius filet met spinazie (groente alleen - geen aardappelen)	wok frutti de mari (colruyt)	(shar)tong-rolletjes - bereid naar eigen keuze met prei met (magere) witte saus	wok met calamares	haring naar eigen keuze	2 craquotte met philadelphia light + komkommers	croque met philadelphia en zalm
<b>After Sport</b>	1 peer met een drietal craquotte	2 mandarijntjes + enkele craquotte	peer en enkele craquotte	fruitsalade	2 mandarijntjes		
<b>Drank</b>	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

Week 3							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo

<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade		
<b>Avond</b>	wok van 3 soorten paprika, champignons, rode ui. Goed laten stoven en kruiden met zout en zwarte peper. Dit mengen en bestrooien met garnalen en gerookte zalm. Door het vocht van de wokgroenten heb je geen nood aan mayonaise of vinaigrette.	Visvinken (merk Kelvin - Colruyt) in microgolf met bloemkool met magere witte saus	Océan Cuisine (Iglo) licht gepaneerde visfilet met peterselie munière + sperziebonen	zalmrolletjes: witloof met zalm er rond (zelfde bereiding als hespenrolletjes)	wok met wokvis (3 soorten vis - Colruyt)	Gebakken Roodbaars + wortelen	Menu voor 4 personen 6 preien - 250 gr mascarpone - 1 eierdoier - 1 dl melk - sap van 1 citroen ) 1 eetlepel boter - Pezo - 4 zalmnoten. Snijd het wit vd prei in ringen van 0,5 cm. Laat 1 eetl boter warm worden in een zeer brede kookpan en doe er de preiringen in. Kruid met pezo en zet het deksel op de pan. Laatgedurende 5 min op zacht vuur stoven. Schik de diepgevroren zalmnoten op de prei, kruid met pezo en giet er het citroensap bij. Laat met het deksel op de pan +- 15 min zachtjes garen. Klop intussen de mascarpone met 1 eierdooier en 1dl melk tot een gladde mengeling. Neem de zalmnoten uit de pan en doe 3/4 van het mengsel bij de prei. Roer goed om en laat even warmen. giet de prei in een brede, diepe serveerschotel. Schik er de zalmnoten op en lepel er de rest van de mascarponemengeling over.
<b>Drank</b>	1 peer met een drietal craquotte	2 mandarijntjes + enkele craquotte	peer en enkele craquotte	fruitsalade	2 mandarijntjes		
<b>After</b>	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

Week 4							
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade	paling voor de niet paling-liefhebbers (schar)tongrolletjes	tomate crevettes
<b>Avond</b>	Moqueca de camarao recept voor 2 personen : 500 gr scampi's + 1 grote gele paprika+ 1 fijn gesnipperde ui + 2 fijngesneden teentjes look - 250 ml kokosmelk + 1/2 tablet Spar Visbouillon + paprikapoeder + olijfolie - 1 eetlepel verse koreanderblaadjes - 1 eetlepel fijngesneden bladpeterselie/ Dit wokken en afkruiden	kabeljauw met wortels	koude visschotel: zalm - garnalen - heilbot	wok met calamares	pladijs met spinazie	2 craquotte met philadelphia light + komkommers	croque met philadelphia en zalm
<b>After Sport</b>	1 peer met een drietal craquotte	uitzonderlijk een appelbeignets	peer en enkele craquotte	fruitsalade	2 mandarijntjes		

<b>Drank</b>	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)
--------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

<b>Week 5</b>							
	<b>ma</b>	<b>di</b>	<b>wo</b>	<b>do</b>	<b>vr</b>	<b>za</b>	<b>zo</b>
<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade	wok met wokvis (3 soorten vis) uit Colruyt	koude visschotel (zalm, tonijn, heilbot)
<b>Avond</b>	forel in een papillot (met groenten) in de oven	zilte quiche met zeekraal ( <a href="http://www.njam.tv/recepten/zilte-quiche-met-zeekraal">http://www.njam.tv/recepten/zilte-quiche-met-zeekraal</a> )	tongrolletje en stukje zalm stomen rode paprika in slierten wokken samen met ijsbergsla. Dan groetenbouillonblokjes en pezo bijdoen	zalmrolletjes met witloof	Scampi's op eigen wijze... (dit mogen jullie zelf invullen)	2 craquotte met philadelphia light + komkommers	croque met philadelphia en zalm
<b>After Sport</b>	1 peer met een drietal craquotte	2 mandarijntjes + enkele craquotte	peer en enkele craquotte	fruitsalade	2 mandarijntjes		
<b>Drank</b>	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

<b>Week 6</b>							
	<b>ma</b>	<b>di</b>	<b>wo</b>	<b>do</b>	<b>vr</b>	<b>za</b>	<b>zo</b>
<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade	mosselen (bereidingswijze naar keuze)	scampis ( <a href="http://koken.vtm.be/start-cook/recept/scampis-met-curry-appel-en-selder">http://koken.vtm.be/start-cook/recept/scampis-met-curry-appel-en-selder</a> )
<b>Avond</b>	kabeljauw ( <a href="http://www.receptenvandaag.nl/recepten/eten/vis/540/romig_vispotje">http://www.receptenvandaag.nl/recepten/eten/vis/540/romig_vispotje</a> )	wok met drie soorten wokvis uit Colruyt	tongrolletjes ( <a href="http://www.lekkervanbijons.be/recipe/show/id/3443/language/nl_BE">http://www.lekkervanbijons.be/recipe/show/id/3443/language/nl_BE</a> )	koude schotel (garnalen, zalm, heilbot, tonijn)	pladijs ( <a href="http://weekend.knack.be/lifestyle/culinaire/recepten/pladijs-met-prei-garnaal-en-sabayon/recept-1195031988790.htm">http://weekend.knack.be/lifestyle/culinaire/recepten/pladijs-met-prei-garnaal-en-sabayon/recept-1195031988790.htm</a> )	2 craquotte met philadelphia light + komkommers	croque met philadelphia en zalm
<b>After Sport</b>	1 peer met een drietal craquotte	2 mandarijntjes + enkele craquotte	peer en enkele craquotte	fruitsalade	2 mandarijntjes		
<b>Drank</b>	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)	1 ice tea light, koffie, water (2l)

<b>Week 7</b>							
	<b>ma</b>	<b>di</b>	<b>wo</b>	<b>do</b>	<b>vr</b>	<b>za</b>	<b>zo</b>
<b>ontbijt</b>	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	3 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	2 craquotte met philadelphia light (er zijn verschillende soorten) + komkommers	fruitsalade (naar eigen keuze)	(vetloopje)
<b>Middag</b>	2 mandarijntjes	fruitsalade (meloen en ananas)	2 mandarijntjes	2 mandarijntjes	fruitsalade (kiwi en appeltjes)	Zalm met prei en mascarpone (recept zie zondag week 3)	paling (gebakken met oesterzwammen) voor de niet paling-liefhebbers (schar)tongrolletjes

