

Voeding volgens richtlijn Voedingscentrum

Let op: een glas melk of sap = 150 ml. Brood graag normaal besmeren, niet dun.

Dagmenu 1

Ontbijt

- Koffie of thee
- 2 sneetjes volkoren brood, besmeerd met halvarine en appelstroop
- 1 glas sinaasappelsap met vruchtvlees (150 ml)

Tussendoor

- 150 ml magere vruchtenyoghurt
- Banaan
- Koffie of thee

Lunch

- 1 sneetje volkoren brood, besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas
- 1 sneetje volkoren brood, besmeerd met halvarine en belegd met achterham
- sneetje volkoren brood, besmeerd met halvarine en pindakaas
- 1 glas halfvolle melk (150 ml)
- Koffie of thee

Tussendoor

- 1 krentenbol besmeerd met halvarine
- Thee of water naar behoefte

Diner (recept op volgende pagina)

- Lasagne
- Salade
- 2 mandarijnen
- Thee of water naar behoefte

Tussendoor

- 2 volkoren biscuitjes
- Thee of water naar behoefte

Dit dagmenu is ontwikkeld door Karine Hoenderdos en ingezet bij het Onderzoek naar effecten van Oervoeding bij mensen met risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Meer informatie over dit onderzoek vindt u op www.louisbolck.nl/oervoeding



Recept diner: Klassieke lasagne voor 6 personen

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
30 g vloeibare margarine
60 g ui, fijnggehakt
120 g wortelen, fijngehakt
120 g bleekselderij, fijngehakt
500 g rundergehakt
1 blik gepelde tomaten (400 g)
250 ml rode wijn
2 eetlepels gehakte bladpeterselie
300 g lasagnebladen (= 50 g pp)
100 g geraspte Parmezaanse kaas

voor de bechamelsaus

60 g vloeibare margarine
40 g bloem
600 ml halfvolle melk
½ theelepel versgemalen
nootmuskaat

Bereiden

Verwarm de olie en boter in een koekenpan met dikke bodem. Bak de ui, wortel en bleekselderij op matig vuur tot ze zacht zijn. Blijf roeren. Zet het vuur hoger. Doe het gehakt erbij en bak dit rul. Voeg tomaten, wijn en peterselie erbij. Breng aan de kook en laat 30 minuten op laag vuur sudderen. Breng op smaak.

Smelt voor de bechamelsaus de boter in een pan op laag vuur. Doe de bloem erbij en roer het geheel 1 minuut door. Haal de pan van het vuur en roer de melk er geleidelijk door. Zet de pan weer op het vuur en roer constant tot de saus kookt en begint in te dikken. Laat de saus nog een minuutje pruttelen. Voeg de nootmuskaat toe. Breng de saus op smaak. Doe een stuk plasticfolie over de saus om velvorming te voorkomen. Zet de saus weg.

Snijd de lasagnebladen op maat voor een diepe, rechthoekige vuurvaste schaal. Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vet de vuurvaste schaal in. Leg een dun laagje vleessaus op de bodem. Leg daar een laagje bechamelsaus op. Als de bechamel is afgekoeld en te dik is geworden, verwarm hem dan even om het uitsmeren te vergemakkelijken. Leg de lasagnebladen erop. Druk ze voorzichtig aan om eventuele lucht te verwijderen. Ga verder met de laagjes en eindig met de bechamelsaus. Strooi er wat Parmezaanse kaas over. Bak de lasagne 35-40 minuten in de oven, of tot hij goudbruin is. Laat de lasagne 15 minuten afkoelen alvorens hem te snijden.



Voeding volgens richtlijn Voedingscentrum

Let op: een glas melk of sap = 150 ml. Brood graag normaal besmeren, niet dun.

Dagmenu 2

Ontbijt

Koffie of thee
2 sneetjes volkoren brood, besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas
1 volkoren beschuit, besmeerd met halvarine en belegd met hagelslag
Glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

Appel
Koffie, thee of water naar behoefte

Lunch

2 sneetjes volkoren brood, besmeerd met halvarine en belegd met runderrookvlees
1 sneetje volkoren brood, besmeerd met halvarine en belegd met sandwichspread
Glas halfvolle melk (150 ml)
Trosje druiven
Koffie, thee of water naar behoefte

Tussendoor

Koffie, thee of water naar behoefte
2 volkoren biscuitjes

Diner (recept op volgende pagina)

Couscous met pompoen, kikkererwten, feta en tomaat
Sinaasappel

Tussendoor

Schaaltje Japanse mix (50 g) zonder pinda's
Glas appelsap (150 ml)
Thee, koffie of water naar behoefte

Dit dagmenu is ontwikkeld door Karine Hoenderdos en ingezet bij het Onderzoek naar effecten van Oervoeding bij mensen met risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Meer informatie over dit onderzoek vindt u op www.louisbolck.nl/oervoeding



Recept diner: Couscous met pompoen en kikkererwten (4 p)

Ingrediënten

500 g pompoen, in stukken en schoongemaakt
4 el olijfolie
200 g feta
250 g couscous
1 blik kikkererwten (blik 400 g, 265 g uitgelekt)
Peterselie en basilicum
200 ml Griekse yoghurt
2 teentjes knoflook
Verse munt

Pompoen mengen met 4 el olijfolie, peper en zout en in oven (220 graden) 20 minuten roosteren. Feta verbrokkelen. Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Couscous mengen met kikkererwten, pompoen en peterselie. Feta erover verkruiden. Yoghurt mengen met uitgeperste teentjes knoflook en verse munt. Couscous serveren met yoghurtsaus.

