

Week 1

 dagmenu Dinsdag



*Ontbijt*

40 gram cornflakes  
met 250 ml magere melk  
eventueel gezoet met zoetstof  
1 appel  
koffie of thee zonder suiker eventueel met een zoetje  
**308 kcal**

*In de loop van de ochtend*

1 Snack a Jack rijstwafel in een smaak naar keuze  
koffie of thee zonder suiker eventueel met een zoetje  
**50 kcal**

*Lunch*

2 snee volkoren brood  
dun besmeerd met dieet halvarine (5 gram per snee)  
eenmaal belegd met 1 plak 10 + (Milner xtra slimm) of 20+ kaas (Slankie)  
eenmaal besmeerd met pindakaas light (10 gram)  
1 glas magere melk  
1 sinaasappel  
koffie of thee zonder suiker eventueel met een zoetje  
**409 kcal**

*In de loop van de middag*

1 plak ontbijtkoek (30 gram)  
dun besmeerd met dieethalvarine (5 gram)  
koffie of thee zonder suiker eventueel met een zoetje  
**100 kcal**

*Warme maaltijd*

saté van varkenshaas (zie recept)  
**473 kcal**

*In de loop van de avond*

1 bakje Optimel yoghurt in een smaak naar keuze (200 gram)  
2 mandarijnen  
1 glas light frisdrank  
koffie of thee zonder suiker eventueel met een zoetje  
**148 kcal**

Dit dagmenu bevat in totaal 1488 kcal.



Week 1

## Recept Dinsdag

### *Saté van varkenshaas*

Ingrediënten:

4 satéprikkers	
1 hele varkenshaas van 200 g.	<b>120 kcal</b>
ketjap manis	
2 tenen knoflook	
120 g zilvervliesrijst (ongekookt)	<b>180 kcal</b>
400 g sperziebonen	<b>72 kcal</b>
80 g satésaus (bijv. 1 cupje Versteegen satésaus van 80 ml)	<b>101 kcal</b>

Bereiding:

Leg 4 satéprikkers in warm water om ze te wellen. Snijd de varkenshaas in plakken van ongeveer 1 cm. Doe de ketjap manis in een kom en pers de knoflook uit bij de ketjap. Marineer de varkenshaas ongeveer 15 minuten in het ketjap/knoflook mengsel. Steek de plakken varkenshaas overdwers ofwel plat aan de satéprikkers. Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de uiteinden van de sperziebonen en kook deze 5 tot 10 minuten in weinig water met de deksel op de pan. Laat een grill met antiaanbaklaag heet worden en leg de saté erop. Gril de saté 2 minuten aan iedere zijde. Doe de satésaus in een kommetje, doe er vershoudfolie overheen die hier en daar ingeprikt wordt en verwarm de satésaus ongeveer 1 minuutje in de magnetron. Verdeel de sperziebonen en de zilvervliesrijst over 2 borden en leg op ieder bord 2 satéprikkers varkenshaas. Verdeel de satésaus over de satéprikkers.

Variatietip: vervang de rijst door 200g aardappelwafeltjes uit de oven (170 kcal).

