

Verdeel je maaltijden over de dag: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

- Vermijd te grote porties.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Maak er een gezellig eetmoment van. Neem bijvoorbeeld even de tijd om de tafel te dekken.
- Wanneer je geen zin hebt om te koken, kan je kiezen voor een kant-en-klaarmaaltijd.

## BROODMAALTIJD

Besmeer het brood rijkelijk met echte boter.

Eventueel kan je kiezen voor dubbel beleg.

- Chocopasta met stukjes banaan of speculaas
- Speculaas met boter
- Chocopasta
- Speculaaspasta of pindakaas
- Vette kaassoorten zoals jonge kaas, brie, roquefort, Boursin, Chimay oud, Orval ...
- Smeerkaas

- Gebakken ei met spek
- Vis uit blik (tonijn, zalm ...)
- Salades zoals eiersalade, tonijnsalade, krabsalade, vleessalade ...
- Filet américain, paté, salami of worstsoorten
- ...

Je kan brood eventueel vervangen door sandwiches, koffiekoeken, suiker- of rozijnenbrood ...

## SOEP

- Stoof de groenten aan.
- Verrijk de soep met een scheutje olie, room of sojaroomb, volle melk, aardappelen, vermicelli, balletjes, deegwaren of peulvruchten zoals linzen, kikkererwten of bonen.

Eet geen soep net voor de maaltijd. Soep bevat over het algemeen weinig calorieën, maar vult de maag. Eet soep daarom een half uur tot een uur vóór de maaltijd.

## WARME MAALTIJD

Belangrijk: sla de warme maaltijd nooit over!

### Aardappelen

- Gebakken aardappelen
- Puree: voeg echte boter, volle melk of room en een ei toe
- Frieten en kroketten
- Rijst of pasta kan ook, bij voorkeur witte

### Groenten

- Voeg extra boter toe aan de bereiding
- Maak room- of kaassaus of eet er mayonaise bij



## Vlees/vis/vleesvervanger

- Vette vis zoals zalm, haring, paling ...
- Vetter vlees zoals gehakt, spek, worst ...
- Gepaneerd(e) vis of vlees

Maak vleessaus met echte boter of maak een roomsaus.

## Mogelijke combinaties

Raadpleeg altijd bovenstaande lijst voor de bereiding van de verschillende onderdelen.

- Gehakt, bloemkool met een roomsaus en energierijke puree
- Varkensvlees met peperroomsaus, gestoofde wortelen en frieten
- Zalm met een romige dillesaus en energierijke puree
- Broccoli met kaassaus, gebakken aardappelen en vlees
- Spaghetti bolognese
- Gehaktshotel met courgette, een roomsaus en energierijke puree
- ...

## DRANKEN

Drink minimaal 1,5 liter per dag. Kies energierijke dranken:

- Volle melk, volle chocolademelk of andere volle melkdranken
- Vruchtensappen
- Frisdranken (geen lightversies)
- Thee of koffie met volle melk en/of suiker

Water, lightfrisdranken en koffie of thee zonder suiker of melk geven een vol gevoel, maar leveren geen calorieën. Daarom vermijd je deze dranken best.

## FRUIT

- |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fruitsla</li><li>• Smoothies</li><li>• Fruitmousse</li><li>• Fruit in blik op siroop</li><li>• Fruitpap verrijkt met bijvoorbeeld advocaat of banaan</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fruitsorbet</li><li>• Alle fruitsoorten, voornamelijk calorierijke fruitsoorten zoals:<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Banaan</li><li>▶ Druiven</li><li>▶ Gedroogd fruit</li></ul></li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## TUSSENDOORTJES

- |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Koekjes: cake, koekjes met chocolade, (chocolade)wafels, pannenkoeken ...</li><li>• Chocoladereep met bijvoorbeeld noten of karamel</li><li>• Rijstpap</li><li>• Pudding of vla</li><li>• Chocomousse</li><li>• Roomijs</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Milkshake met roomijs</li><li>• Volle yoghurt: voeg suiker, honing of confituur toe</li><li>• Blokjes kaas of salami</li><li>• Noten of rozijnen</li><li>• Chips</li><li>• Snoepgoed: drop, zuurtjes, gommetjes, marshmallows, marsepein, meringues ...</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|