

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt:

1 snee bruin brood
1 plak ontbijtkoek
besmeerd met dieethalvarine
belegd met 30+ kaas of mager vleesbeleg
1 glas (à ± 1,5 dl) karnemelk zonder suiker
thee of koffie zonder suiker, evt. met halfvolle (koffie)melk

In de loop van ochtend:

thee of koffie zonder suiker, evt. met halfvolle (koffie)melk
1 klein koekje

Tweede broodmaaltijd:

2 snee bruin brood
besmeerd met dieethalvarine
belegd met 30+ kaas of mager vleesbeleg
1 glas (à ± 1,5 dl) halfvolle melk of karnemelk zonder suiker
1 kop (heldere) soep
1 portie fruit
thee of koffie zonder suiker, evt. met halfvolle (koffie)melk

In de loop van de middag:

thee of koffie zonder suiker, evt. met halfvolle (koffie)melk

Warme maaltijd:

desgewenst een kop ontvete bouillon of heldere soep hiervan
± 100 gram mager vlees, vis of kip
bereid met ± 15 gram dieetmargarine of olie
4 kleine (à ± 50 gram) aardappelen of vervanging
flinke portie groente (± 200 gram) zonder boter of saus
1 schaaltje magere yoghurt

In de loop van de avond:

thee of koffie zonder suiker, evt. met halfvolle (koffie)melk
1 glaasje sherry

N.B.:* Drink elke dag minimaal 1,5 tot 2 liter vocht; bijvoorbeeld koffie of thee zonder suiker, (mineraal)water, frisdrank-light, bouillon.