

Week 1

Dag 1

Ontbijt

250 gram Biogarde yoghurt met 30 gram All-bran flakes (blauw pak) (kellogs of huismerk)

2 glazen water, koffie/thee zonder suiker

Tussendoor

Koffie/thee zonder suiker, water, Bar le duc Citroen, SpaBruisend Citroen/Munt
Eventueel: rauwkost(komkommer, tomaat enz.)

Lunch

Zalm salade

- 150 gram Rucola/gemengde sla
- 100 gram gerookte zalm
- 1 eetlepel kappertjes
- halve komkommer
- 1 tomaat
- 1 eetlepel zaanse mayonaise

2 glazen water, koffie/thee zonder suiker of 1 beker (karne)melk

Tussendoor

Koffie/thee zonder suiker, water, Bar le duc Citroen, SpaBruisend Citroen/Munt
Eventueel: rauwkost(komkommer, tomaat enz.)

Avond

Koolrolletjes met rundergehakt

Benodigdheden (1 persoon)

- 1 kleine groene of witte kool
- 1 sjalot
- 100-120 gram rundergehakt
- 2 eetlepels fijngesneden platte peterselie
- 1 blikje tomatenpuree
- peper

Bereiding

- verwijder de buitenste lelijke bladeren van de kool, leg de kool in een pan.
- Giet ruim kokend water in de pan en laat 30 minuten staan met deksel op de pan.
- Snipper de sjalot meng dit door het gehakt samen met de peterselie, 1 eetlepel tomatenpuree en peper naar smaak.
- Laat de kool goed uitlekken, haal er 3-4 bladeren van af.
- Verdeel het vleesmengsel over de bladeren. Sla de zijkanen van het blad over het vleesmengsel en rol de bladeren op.
- Snij intussen de rest van de kool fijn. Breng 100 ml water aan de kook. Voeg de kool, rest van tomatenpuree hierbij. Draai het vuur laag en laat de saus 15 minuten sudderen.
- Leg daarna de koolrolletjes in het saus, sluit de pan en laat de rolletjes gaar worden in ± 20 minuten. Daarna samen met de saus serveren.

1 glas water