

# Eten met **volle zuivel?**

## Dat kan gewoon met de Schijf van Vijf

### Dagmenu Schijf van Vijf

Op Voedingscentrum.nl staan dagmenu's die voldoen aan de Schijf van Vijf. Na het invullen van je geslacht en leeftijd worden 10 opties gegeven. Een daarvan is het 'Ik hou van Holland'-menu. Dit dagmenu is afgestemd op een vrouw van 35 jaar.

#### Ontbijt

- 2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine
- 1 met een plakje 30+ kaas en 1 met jam\*
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Thee zonder suiker

#### Tussendoor

- Koffie met halfvolle koffiemelk
- 1 sneetje roggebrood besmeerd met halvarine en met ½ plakje 30+ kaas

#### Lunch

- 2 dubbele boterhammen met halvarine\*\*
- 1 x belegd met hüttenkäse en plakjes radijs
- 1 x belegd met ¼ avocado in dunne plakken met citroensap
- Glas karnemelk (150 ml)

#### Tussendoor

- Thee zonder suiker
- Appel
- Paar worteltjes

#### Warme maaltijd

- 100 gram mager varkensvlees met champignons\*\*
- 5 opscheplepels rode bietjes (250 gram)
- 4 - 5 kleine aardappelen (200 - 250 gram)
- Schaaltje (150 ml) halfvolle yoghurt met 1 kiwi in blokjes
- Glas water

#### In de avond

- Thee zonder suiker
- 1 peer
- Handje studentenhaver (25 gram)

### Dagmenu Volle zuivel

Volgens de Schijf van vijf vallen volle zuivelproducten en volvette kazen onder de weekextra's. Het 'Volle zuivel'-menu bevat 5 week-extra's. Dit menu voldoet verder aan de eisen van de Schijf van Vijf en blijft onder de 10 en% verzadigd vet. Dit dagmenu is afgestemd op een vrouw van 35 jaar.

#### Ontbijt

- 1 schaaltje volle yoghurt\*\*\* met 5 eetlepels geweekte havermout (1 eetlepel=15 gram) geroosterde hazelnoten en 1 eetlepel honing\*
- 1 sinaasappel
- Thee zonder suiker

#### Tussendoor

- Thee of zwarte koffie zonder suiker
- 1 snee volkoren mueslibrood dun besmeerd met boter\*\*\*

#### Lunch

- 1 volkorenbroodje, besmeerd met tomatentapenade\*\*\*
- belegd met rucolasla en 1 plak Goudse kaas (20 gram)\*\*\*
- 1 flinke kom zelf bereide tomaten-paprikasoep
- 1 glas volle melk\*\*\*
- Thee zonder suiker

#### Tussendoor

- Thee zonder suiker
- 1 banaan
- Paar worteltjes

#### Warme maaltijd

- Ovenschotel van koolvisfilet (100 gram) met plakjes aardappel (200 gram)
- 250 gram gemengde groente en een pesto gemaakt van 15 gram pijnboompitten, 20 gram Parmezaanse kaas\*\*\* basilicum en 1 lepel koolzaadolie.
- Glas water
- 1 kiwi

#### In de avond

- Thee of zwarte koffie zonder suiker
- 4 grote verse dadels/gedroogde abrikozen

\* dag-extra: beide menu's bevatten 1 dag-extra

\*\* halvarine op brood en 10 gram margarine voor bereiding van vlees

\*\*\*week-extra: volgens de Schijf van Vijf zijn week-extra's maximaal 3 tot 5 keer toegestaan per week

Een vrouw van 35 jaar moet volgens de Schijf van Vijf dagelijks nemen:

Dit is nodig	Schijf van Vijf menu	Volle zuivel menu
250 gram groente	✓ (+ extra)	✓ (+ extra)
2 portie fruit	✓ + 1	✓ + 1
4-5 bruine/volkoren boterhammen	✓	3 snee + havermout
4-5 opscheplepels volkorengraan of kleine aardappelen	✓	✓
1 portie vis/vlees/peulvruchten	✓	✓
25 gram ongezoeten noten	- (studentenhaver is geen 100% noten)	✓ 15 g hazelnoten en 15 g pijnboompitten
2-3 portie zuivel	✓	✓ 150 yoghurt + 150 ml volle melk
40 gram kaas	✓ 30+ /hüttenkäse	✓ Parmezaan/Goudse kaas
40 gram smeer/bereidingsvetten	☒	1 dun boter, 1 x tapenade, 1 olie in soep, 1 x olie warme maaltijd
1,5-2 liter vocht	✓	✓

En heeft dagelijks 1940 Kcal aan energie nodig:

	SuV menu	Volle zuivel menu
Energie	1921 Kcal	1943 Kcal
Vet totaal	60 g	(28 en%)
Vetzuren totaal verzadigd	17,4 g (8,2 en%)	21,7 g (10 en%)
Vetzuren enkelv onverz	23 g	33 g
Vetzuren meerv onverz	15 g	14 g
Koolhydraten totaal	226 g (47 en%)	212 g
Mono en disacchariden totaal	109 g	
Eiwit totaal	95 g	(20 en%)
Voedingsvezel totaal	39 g	36 g
Natrium	1915 mg	1995 mg