

# 1500 kcal-dieet voor 7 dagen

## Inleiding

In deze folder vindt u een dieet voor een week dat per dag uit maximaal 1500 kilocalorieën (kcal) bestaat. Naast overzicht per dag vindt u een overzicht van variaties voor de warme maaltijd.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met uw diëtist.

## Algemene tips en opmerkingen

- Drink elke dag minimaal 2-3 glazen water.
- Gebruik thee en koffie zonder suiker (zoetstof en/of halfvolle melk is toegestaan).
- Rauwe groenten kunt u extra tussendoor gebruiken.
- Het gebruik van zout, kruiden en specerijen is altijd toegestaan.
- Ter variatie kunt u 1x per dag een kop drinkbouillon gebruiken.
- U kunt naar eigen wens meerdere dagen dezelfde vleessoort gebruiken.

## Mager broodbeleg

- 20+ kaas / 30+ kaas
- magere smeerkaas
- achterham;
- beenham;
- casselerrib;
- gekookte lever;
- kipfilet;
- rauwe ham;
- rookvlees;
- rosbief;
- schouderham;
- varkensfricandeau.

## Maandag

### Ontbijt

- 1 snee licht roggebrood.
- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine met 1 plakje magere vleeswaren.

### Lunch

- 1 snee volkoren knäckebröd met 20+ smeerkaas.
- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine belegd met 1 plak magere vleeswaren.
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli zonder suiker of havermout.
- 1 portie fruit.

### Tussendoor

- flink stuk komkommer (50 gram).
- 1 plak ontbijtkoek.

### Warme maaltijd

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- stoofschotel:
  - 100 gram mager varkensfilet;
  - 1 ui, 1 tomaat en 1 groene paprika;
  - kruiden en specerijen naar smaak toevoegen;
  - smoren in een afgestroken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie en in 15 tot 20 minuten gaar stoven.
- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker halfvolle melk/karnemelk.

### In de loop van de avond

- 1 volkoren biscuit.
- 1 portie fruit.
- 1 schaaltje magere yoghurt, of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

## Dinsdag

### Ontbijt

- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine, belegd met 1 plakje magere vleeswaren of appelstroop/ halvajam.

### Tussendoor

- 1 portie fruit.
- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

### Lunch

- 1 snee volkoren knäckebröd dun besmeerd met (dieet)halvarine belegd met 20+ of 30+ kaas.
- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine belegd met 1 plakje magere vleeswaren.

### Tussendoor

- 2 volkoren biscuit.

### Warme maaltijd

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- tartaar (75-100 gram), gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- ruime portie spinazie of andijvie zonder boter/saus.
- rauwkost (bijvoorbeeld witte/rode kool, wortel, witlof met azijn/citroensap)
- kruiden en specerijen naar smaak toevoegen.

### In de loop van de avond

- 1 portie fruit.
- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

## Woensdag

### Ontbijt

- 1 schaaltje magere (fruit)yoghurt met 4 eetlepels muesli zonder suiker of havermout.
- 1 snee volkoren knäckebröd dun besmeerd met (dieet)halvarine belegd met 1 plakje magere vleeswaren.

### Tussendoor

- 1 portie fruit.
- 1 volkoren biscuit.

### Lunch

- 4 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine met beleg bestaande uit:
  - 1 plak magere vleeswaren;
  - 1 gekookt ei;
  - 1 tomaat.
- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

### Tussendoor

- 1 portie fruit.
- 1 rijstwafel of 1 volkoren biscuit.

### Warme maaltijd

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- kabeljauw- of koolvisfilet (100-125 gram), gestoofd of bereid in bakolie in de oven:
  - ui en 60 gram bleekselderij;
  - peper, zout, tijm en citroensap
- 1 geraspte wortel met citroensap.
- 1 dessertschaaltje gemengde sla met slasaus (25%).

### In de loop van de avond

- 1 schaaltje magere yoghurt, of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

## Donderdag

### Ontbijt

- 1 schaaltje magere yoghurt, of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.
- 1 snee licht roggebrood belegd met 1 plakje magere vleeswaren.
- 1 snee volkoren knäckebröd dun besmeerd met (halva)jam of stroop.

### **Lunch**

- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine.
- 2 sneetjes knäckebröd dun besmeerd met (dieet) halvarine.
- beleg bestaande uit:
  - 1 plak 20+ of 30+ kaas;
  - 1 plak magere vleeswaren;
  - 1 tomaat of 1 stuk komkommer;
  - 1 portie fruit.

### **Tussendoor**

- 1 plak ontbijtkoek.
- 1 portie fruit.

### **Warme maaltijd**

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- magere hamlap (maximaal 100 gram) gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- voor jus: 1 theelepel tomatenpuree en wat water toevoegen.
- portie bloemkool met eventueel 1 sauslepel groentesaus uit pakje (aanmaken met groentemat van bloemkool).
- 1 schaalje magere yoghurt.

### **In de loop van de avond**

- enkele augurkjes.
- 1 schaalje magere (vruchten) yoghurt met ½ portie fruit.

## **Vrijdag**

### **Ontbijt**

- 1 snee volkoren knäckebröd dun besmeerd met (dieet)halvarine, belegd met 1 plakje magere vleeswaren.
- 1 schaalje magere yoghurt met ½ portie fruit.

### **Lunch**

- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met magere smeerkaas.
- 1 snee roggebrood dun besmeerd met (dieet) halvarine met beleg bestaande uit:
  - 1 plak 20+ of 30+ kaas;
  - 1 plak magere vleeswaren of zoetbeleg.

### **Tussendoor**

- 1 portie fruit.
- 1 mariakoekje.

### **Warme maaltijd**

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 opscheplepels gare zilvervliesrijst.
- schotel bestaande uit:
  - 100 gram rundergehakt;
  - 1 paprika;
  - 1 ui.
- smoren in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie en in 15 tot 20 minuten gaar stoven.
- voor jus: 1 theelepel tomatenpuree en wat water toevoegen.
- 1 schaalje magere yoghurt.

### **In de loop van de avond**

- 2 volkoren biscuit.
- 1 portie fruit.

### **Zaterdag**

#### **Ontbijt**

- 2 sneetjes volkorenbrood.
- 1 ei gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct.
- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

#### **Tussendoor**

- 1 portie fruit.
- 1 schaaltje magere yoghurt.

#### **Lunch**

- 2 sneetjes bruin knäckebröd.
- 1 snee roggebrood dus besmeerd met (dieet) halvarine met beleg bestaande uit:
  - 1 plak 20+ of 30+ kaas;
  - 1 plak magere vleeswaren;
  - eventueel 1x jam of stroop.
- 1 plak magere vleeswaren of zoetbeleg

#### **Warme maaltijd**

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- kipfilet (100 gram) gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- portie spruiten of sperziebonen.

### **In de loop van de avond**

- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.
- 1 portie fruit.

### **Zondag**

#### **Ontbijt**

- 1-2 sneetjes rozijnenbrood.
- 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met (dieet)halvarine met 2 plakjes magere vleeswaren.
- 1 portie fruit.
- 1 schaaltje magere yoghurt of 1 beker karnemelk/halfvolle melk.

#### **Lunch**

- 2 sneetjes volkorenbrood met:
  - 1 plakje magere vleeswaren;
  - enkele partjes sinaasappel;
  - afdekken met 1 plak 20+ of 30+ kaas.
- bereiden in oven of onder grill

#### **Tussendoor**

- 1 portie fruit.
- 1 volkoren biscuit.

### Warme maaltijd

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- 100 gram tartaar of biefstuk gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- 5 eetlepels doperwten of tuinbonen.
- sla met azijn, kruiden zout en peper.
- 1 schaaltje magere yoghurt.

### In de loop van de avond

- 1 glas ongezoete vruchtensap of 1 klein glas droge sherry, wijn of port.

### Variaties voor de warme maaltijd

#### Maandag

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- kipfilet (maximaal 100 gram) gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- gekruid met zout, peper, kerrievoer.
- 1 schijfje ananas meebakken.
- portie gesmoorde prei.

#### Dinsdag

- eventueel 1 kopje tomatenbouillon (25 gram).
- 3 opscheplepels gare zilvervliesrijst of mihoen.
- schotel van:
  - 100 gram varkenspoulet;
  - 1 ui, ½ prei, taugé, fijngesneden witte kool;
  - kruiden en specerijen naar smaak.
- bakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.

#### Woensdag

- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- 75-100 gram tartaar gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- portie bloemkool of broccoli eventueel bestrooien met magere strooikaas.

#### Donderdag

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 2 kleine aardappeltjes (100 gram) gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- ovenpakketje met aluminiumfolie van:
  - 100-125 gram kabeljauw;
  - fijngesneden prei, ui, wortel, zout, peper, tijm, dille.
- groenten en kruiden op de vis leggen, pakketje dichtvouwen en ongeveer in 30 minuten gaar laten worden op 200 °C.
- portie gekookte worteltjes.

### Vrijdag

- eventueel 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- 100 gram magere hamlap gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- salade:
  - ijsbergsla;
  - tomaat;
  - paprika;
  - uiringen;
  - dressing zonder olie.

### Zaterdag

- 3 eetlepels gare macaroni.
- schotel van:
  - 100 gram rundergehakt
  - 1 ui
  - ½ prei
  - ½ blikje gepelde tomaten
  - kruiden en specerijen naar smaak
  - bakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- eventueel schaalpje rauwkost

### Zondag

- evt. 1 kopje bouillon met groente (25 gram).
- 4 kleine gekookte aardappelen (200 gram).
- 100 gram tartaar of biefstuk gebakken in een afgestreken eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- portie sperziebonen of spruiten.

## Telefoonnummers en adressen

### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: [die@elkerliek.nl](mailto:die@elkerliek.nl)

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

