

1500 kcal-dieet voor 7 dagen

Overzicht gegevens

Naam	
Geboortedatum	
Datum	
Diëtist	
Behandelend arts	
Contact afdeling Diëtetiek	Telefonisch spreekuur op maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur. T. 0492 – 59 55 60 E. die@elkerliek.nl

Inleiding

In deze folder vindt u dieetadviezen voor een week. Iedere dag bevat maximaal 1500 kilocalorieën (kcal). Naast een overzicht per dag vindt u ook een overzicht van variaties op 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 1,5 tot 2 liter aan vocht, kies voor dranken zonder kcal, zoals water, bouillon, koffie en thee zonder suiker/ melk/koffiemelk/poeder, (zoetstof en/of halfvolle melk is toegestaan).
- Als tussendoortje kunt u bijvoorbeeld rauwe groenten en/ of fruit gebruiken.
- Gebruik zo min mogelijk zout, kruiden en specerijen zijn wel toegestaan.
- Kies die dag uit die het best bij uw eetpatroon past, alle dagen bevatten 1500kcal.

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 afgestreken 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 haverhout.
- 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 groentenat van bloemkool).
- 1 schaaltje magere yoghurt.

In de loop van de avond

- enkele augurkjes.
- 1 schaaltje 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 schaaltje 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 schaaltje 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 op 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, kerriepoeder.
- 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 schaaltje 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

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

