

# Vezelarme menusuggesties

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Naam, voornaam patiënt: | Naam diëtiste: |
| Geboortedatum:          |                |
| Locatie:                |                |
|                         | Datum:         |
|                         | Tel. diëtiste: |

Deze menusuggesties zijn gebaseerd op het vezelarm dieet waarbij er geen groenten, fruit, aardappelen, volle graanproducten en vetrijke voedingsmiddelen gebruikt worden.

## 1. Soepen

### 1.1 Kippenbouillonsoep met vermicelli

- Vetarme gezeefde kippenbouillon
- Kippenblokjes
- Vermicelli
- Kruideninfuus van tijm, laurier

### 1.2 Tomatenvissoep

- Vetarme, gezeefde visbouillon
- Tomatenpuree
- Stukje witte vis
- Vermicelli of tapioca of wit stokbrood
- Saffraan

### 1.3 Aziatische noedelsoep

- Glasnoedels
- Tofu
- Sojasaus of vissaus
- Vetarme, gezeefde groentebouillon
- Kruideninfusie van citroengras

## 2. Hoofdgerechten

### 2.1 Spaghetti bolognaise

- Witte spaghetti
- Tomatenpassata
- Zout en kruideninfuus van tijm, oregano, basilicum en laurier of een vetarm bouillonpoeder of -blokje.
- Zuiver rundsgehakt

### 2.2 Macaroni met kaas en hesp

- Witte macaroni
- Blokjes gekookte ham
- Kaassaus: halfvolle melk, ingebonden met maïzena meet een beetje magere gemalen kaas en op smaak gebracht met zout en nootmuskaat

### 2.3 Couscous

- Couscous wellen in gekookte appelsap
- Kip of kalkoen
- Zout, kaneel-, komijn- en korianderpoeder

### 2.4 Aziatische noedels

- Rijstnoedels
- Runderreepjes
- Sojasaus
- Steranijs

### 2.5 Pasta vongole

- Witte linguine
- Gezeefde, vetarme visbouillon, eventueel inbinden met maïzena
- Lightroom
- Gekruid met saffraan
- Vongole

### 2.6 Farfalle met scampi of vis

- Witte farfalle
- Light room
- Scampi's of stukje witte vis
- Zout en kurkuma

### 2.7 Tagliatelle tomaat mosselen

- Witte tagliatelli
- Tomatenpassata
- Mosselen
- Kruideninfusie van lavas en tijm

### 2.8 Paella

- Witte rijst gekookt in gezeefde bouillon
- Saffraan
- Zeevruchten en/of kippenblokjes

### **3. Broodmaaltijden**

#### **3.1 Croque kaas/hesp**

- Wit brood
- Magere kaas of mozzarella light
- Gekookte ontvette ham
- Eventueel ketchup of light mayonaise

#### **3.2 Broodje tonijn**

- Wit stokbrood of witte pistolet
- Tonijn natuur (conserven)
- Kleine lepel light mayonaise
- Hard gekookt ei

#### **3.3 Toast Ricotta**

- Paninibroodje
- Verse ricotta of geitenkaas
- Honing