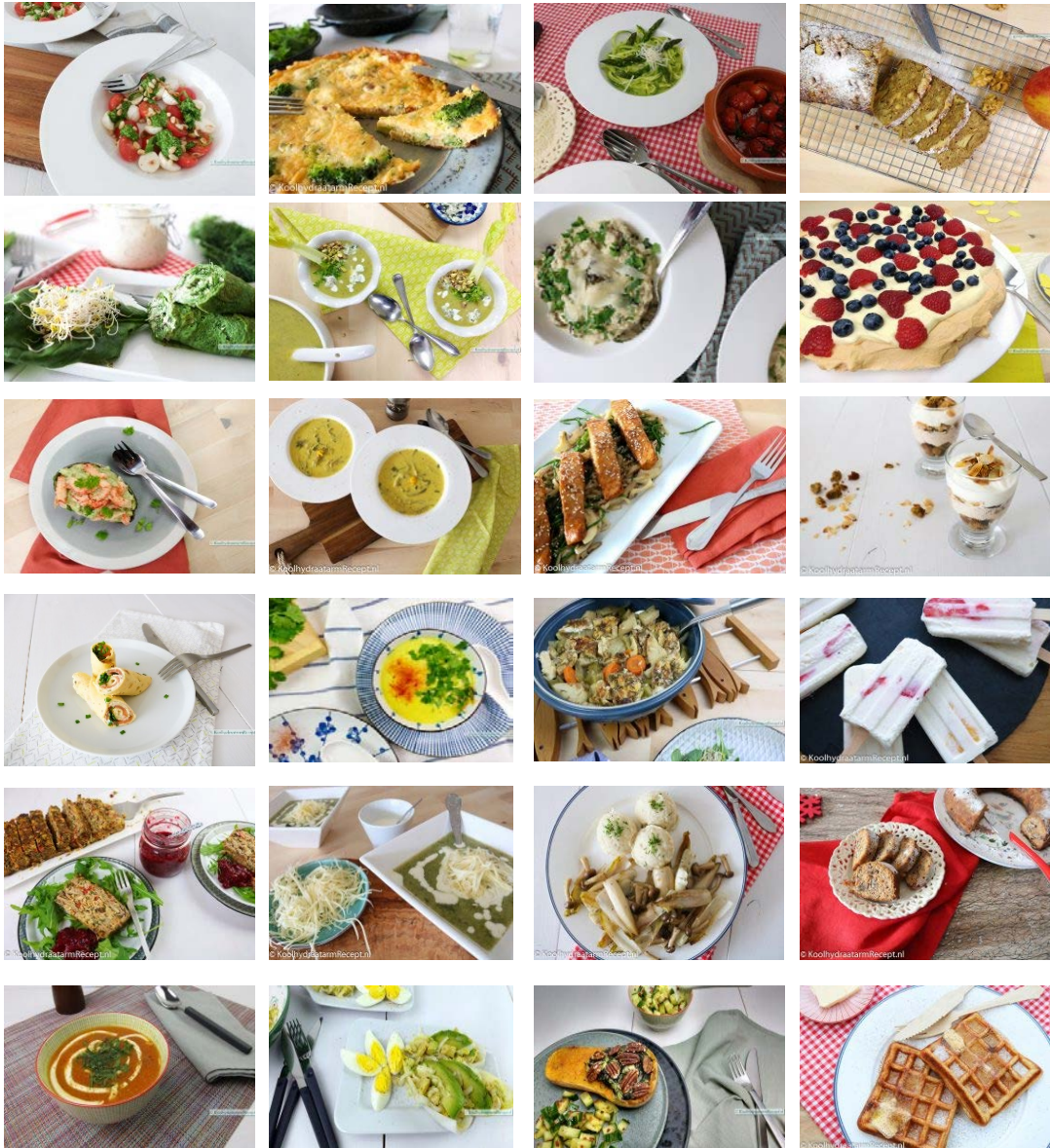


Kerstmenu

6 x 4 gangen menu



Kerstmenu

Zes Koolhydraatarme 4-gangen Kerstmenu's!

Voor iedereen die het kerstdiner helemaal zelf mag verzinnen hebben we ook dit jaar weer zes heerlijke 4-gangen Kerstmenu's samengesteld. 2 Vegetarisch, 2 met vis 1 met vlees/wild en 1 met gevogelte. Alle gerechten zijn **klikbaar** en gaan naar de recepten. Je kunt uiteraard onderling uitwisselen of iets anders van de website plukken. Kijk daarvoor in [deze lijst met geschikte keuzegerechten](#). Er zijn warme en koude voorgerechten, hoofdgerechten en nagerechten!

Het allerbelangrijkste met kerst?

Geniet! Van familie en vrienden, wees echt sámen, heb het gezellig, doe spelletjes, maak lol! Ga even wandelen, zet daarna een leuk muziekje op en maak een dansje, praat met elkaar, stel vragen. Stop energie in je dierbaren, dat leidt af van al te veel eten en snoepen.

Jij moet het zelf doen

Je hóeft niet alles in je mond stoppen wat er voorbij komt, niemand gaat je dwingen iets te eten waarvan jij weet dat het niet past bij je (nieuwe) eetgewoontes. Jij maakt zelf gezondere keuzes. Trek je niets aan van mensen die zeggen dat dat 'ongezellig' is. Weet je wat pas ongezellig is? In januari dat schuldgevoel en een ongezond lichaam waar niet zij maar jij zelf alleen maar last van ondervindt!

Be prepared

Oftewel: neem voorzorgsmaatregelen. Ga je bij iemand anders eten? Bespreek je eetgewoontes en leg uit waarom die voor jou belangrijk zijn. Goede vrienden en lieve familie begrijpen dat en komen je tegemoet. Zorg zelf voor koolhydraatarme alternatieven als je denkt dat het minder goed geregeld is. Neem zelf wat lekkers mee en laat ze proeven hoe lekker het kan zijn. Je hoeft echt niet op een houtje te bijten! Kijk voor allerlei prachtige tussendoortjes en verantwoorde snacks op [deze speciale kerstpagina](#).

Wij wensen iedereen een heel fijne kerst met veel mooie aandacht voor elkaar, want dat is wel echt belangrijk in het leven!

Warme groet uit een winters Zaandam,
Anna-Karina en Hans!



17 Kerstmenu

Caprese, klassieke Italiaanse salade

Frittata met broccoli en bloemkool

Courgetti met groene asperges

Notencake met appel

Kerstmenu

Spinazie omeletrolletje met venkeltapenade

Bleekselderij courgettesoep met topping

Paddenstoelenrisotto van bloemkoolrijst

Suikervrije pavlova

17 Kerstmenu

Gevulde avocado met rivierkreeftjes

Oesterzwammensoep

Teriyaki van zalm

Roomkaas met pepernoten

Kerstmenu

Omeletrolletjes met zalm

Romige bloemkoolsoep met kerrie

Tajine met witvis en groente

Roomijsje met yoghurt en fruit

Kerstmenu

Paddenstoelenpaté met cranberrycompote

Broccoli courgettesoep

Witlof met paddenstoelen en romige puree

Met biefstuk, hert of ander wild

Worteltaart

17 Kerstmenu

Paprikasoep, zijdezacht en romig

Witlofschuitjes met kip

Flespanpoeu gevuul met spinazie

Extra: kalkoen- of kipstukjes

Wafel met boter, kaneel en suiker