

maandprogramma

Fonteyne

THE KITCHEN



Deze maaltijdformule is ideaal voor iedereen die een **gezonde en evenwichtige** voeding nastreeft.

1 maaltijd = 1 voorgerecht + 1 hoofdgerecht = +/- 500 kcal

GF = gluten free

CONCEPT EN VOEDINGSLEER

Het programma « Fit for You » is samengesteld uit **proteïnen, gluciden en lipiden** (+/- 500 kcal voorgerecht en hoofdsotel samen). Een gebalanceerde maaltijd bevat groenten, een proteïnebron (gevogelte, vis, vlees, eieren) en zetmelen (aardappelen/deegwaren/rijst...). De maaltijden zijn **samengesteld uit verse ingrediënten van de beste kwaliteit, naargelang van het seizoen**. Het menu verandert elke week in een cyclus van één maand. De gerechten **zonder gluten** zijn aangeduid met GF.

Verpakt **onder beschermende atmosfeer, kunnen de bereidingen gedurende 1 week bewaard worden in de koelkast**, en desgewenst worden ingevroren.

Het programma Fit for You is erop gericht tijd te besparen: geen boodschappen, **geen overschotten, geen bereidingen, geen afwas**. Een weekvoorraad aan **gezonde, verse en evenwichtige** maaltijden, klaar om in de oven te stoppen...zalig.

Onze verschillende formules zijn bestemd voor **alle personen die gezond en evenwichtig willen eten, singles, bejaarden en studenten** die niet steeds de tijd of zin hebben om te koken. Het programma is eveneens ideaal voor bedrijven die hun personeel gezonde maaltijden **zonder kleurstoffen of bewaarmiddelen** willen aanbieden. De formule « Family Fit » biedt een familie het programma "Fit for You" **in grotere porties**.

Formule 5/7 "Five a week"

- 1 persoon : 5 soepen + 5 hoofdgerechten voor **60 euros**
- 2 personen : 10 soepen +10 hoofdgerechten voor **115 euros**
- 3 personen : 15 soepen +15 hoofdgerechten voor **165 euros**

Formule 7/7 "Whole week"

- 1 persoon : 7 soepen + 7 hoofdgerechten voor **80 euros**
- 2 personen : 14 soepen +14 hoofdgerechten voor **160 euros**

Formule "Whole month"

- 1 persoon : 28 soepen +28 hoofdgerechten voor **300 euros**
- 2 personen : 56 soepen +56 hoofdgerechten voor **600 euros**

Formule « Family Fit »

- 3 personen : soepen en hoofdgerechten voor **36 euros**
- 4 personen : soepen en hoofdgerechten voor **46 euros**
- 5 personen : soepen en hoofdgerechten voor **56 euros**

Formule "Week box"

- 1 persoon: 5 hoofdgerechten voor **44 euros**
- 2 personen : 10 hoofdgerechten voor **88 euros**



WEEKMENU 1

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour met rode kool, edamame en gegrilde granen. (V)

Hoofdgerecht: Lengfilet, saus met witte wijn en wortelen, gegrilde raapselder met uien, aardappelen met grof zout. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van zachte paprika's. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Hamburger met tijm (100%gevogeltegehakt), winterratouille met kikkererwten en linzen, griesmeel.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode en witte quinoa met rozijnen, citroen, groene kruiden en pistachenoten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Slow cooked kalkoenfilet, witloofsous, gegrilde pastinaak en uien, aardappelpuree. (GF)

4 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vleesbrood (100% gevogeltegehakt), tomatensaus, gegrilde courgettes, aardappelpartjes met platte peterselie.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy met groentenduxelles. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Spaghetti dello sport (100%gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

6 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Kippenboutjes, bruine jus, gegrilde raapselder en pompoen met uien, wortelpuree.

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé met kikkererwten en gegrilde wortelen. (V)

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelen. (GF)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Du Barry. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, mousseline met kappertjes, groentenjardinière en aardappelen met grof zout.

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool en wakamé, wasabi-vinaigrette. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Scampi's, zachte kerriesaus, broccoli met noten, basmatirijst met sesam. (GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met uien. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetjes, bruine saus met Tierentyn mosterd, appelmoes met wintervruchten, knolselderpuree.

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour met groene kruiden, edamame en zoete aardappelen. (V)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagne bianco (pompoen uien, noten) gegrilde groenten. (V)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Pompoensoep met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Rode poonfilet, zachte mosterdroom, gebakken paddenstoelen met uien, preistoemp. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met gegrilde bloemkool, rozijnen en noten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kippenfilet tikka masala, gegrilde courgettes en paprika's, rijst met citroenblaadjes. (GF)

14 Avondmaal

Voorgerecht: Tom kha Kai groentensoep. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Hachis Parmentier (100% gevogeltegehakt, spinazie, tomaten,..)



DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte en zwarte quinoa, duxelles van wortelen en raapselder, kikkererwten en veenbessen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Pladijsfilet, saus van zachte paprika's, courgettes en erwtjes, aardappelpartjes met platte peterselie. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van bospaddenstoelen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet « slow cooked », mosterdsaus, wortelen en raapselder, boulgour met citroen en platte peterselie.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool en wakamé, wasabi vinaigrette. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gegarneerde zuurkool (kässler, frankfurter, kielbassa), aardappelen. (GF)

4 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Tajine van kip met citroen, courgettes, koriander en rozijnen, griesmeel met groene kruiden.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van boulgour, pompoen, raapjes en groene kruiden. (V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, dragonsaus, spinazie en gebakken paddenstoelen met sjalotjes, aardappelpuree met linzen. (GF)

6 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van prei en courgettes. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Konijnenbil, bruine saus met pruimen en veenbessen, appel in de oven, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta. (V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, saus met groene peper, gebakken knolselder, wortelpuree raz el hanout.

8 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Scampi's, oranje kerriesaus, courgettes en broccoli, rijst met citroen. (GF)

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Groene salade met proteïnen (linzen, courgettes, edamame,..) (GF)

Hoofdgerecht: Rundstoofpot op Vlaamse wijze, wortelen met uien, aardappelen met peterselie.

10 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met zachte kerrie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vegetarische spaghetti (wortelen, selder, venkel, courgettes, uien..) (V)

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Provençaalse groenten, quinoa en kikkererwten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Ontbeende kippenbil, lichtromige braadjus, groene boontjes met nootmuskaat, preistoemp.

12 Avondmaal

Voorgerecht: Thaise groentebouillon. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Lengfilet, saus met witte wijn, linguine met marktgroenten.

DAG 7

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode kool en appels met zachte mosterd. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine saus met honing, gebakken bospaddenstoelen, aardappelen met platte peterselie.

14 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van tomaten met basilicum. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Moussaka (100% gevogeltegehakt, aubergines, tomaten,..)



Elsene

31-32 Kasteleinsplein - 1050 Elsene

chatelain@fonteynethekitchen.be

7 / 7 van 10u tot 20u

WEEKMENU 3

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta. (V)

Hoofdgerecht: Lengfilet, saus met zurkel, broccoli, aardappelpartjes met platte peterselie. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Du Barry. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Rundstoofpot op Vlaamse wijze, gegrilde wortelen en pompoen met uien, raapselderpuree.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour met groene kruiden, edamame en zoete aardappel. (V)

Hoofdgerecht: Spaghetti dello sport (100%gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

4 Avondmaal

Voorgerecht: Pompoensoep met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet "slow cooked", braadjus, gebakken schorseneren met uien, aardappelen met quinoa.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen, raapjes en prei met mosterd. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Scampi's met zachte kerriesaus, erwtjes en courgettes, linguine.

6 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met nootmuskaat. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipfilet, saus met bospaddenstoelen, gebakken uien en courgettes, basmatirijst. (GF)

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde raapselder, granen, coulis van zachte paprika's. (V)

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelpuree. (GF)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Soep Tom kha kai met groenten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, mousseline met kappertjes, spinazie met sjalot, fregola met kikkererwtten.

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte en zwarte quinoa, venkel, selder en wortelen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipbil, bruine saus met pruimen, gebakken witloof, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

10 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met basilicum. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, tikka masalasaus, raapselder en wortelen, aardappelpuree.

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van taboulé en Provençaalse groenten. (V)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagna in bianco(pompoen, uien, noten. (V)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone verde.(V)(GF)

Hoofdgerecht: Heekfilet, mosterdsaus, groene boontjes en paddenstoelen, preistoemp. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool en wakamé, wasabi vinaigrette. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje met tartufatasaus, gebakken witloof met uien, linguine.

14 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van bospaddenstoelen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Hachis Parmentier (100% gevogeltegehakt, spinazie, tomaten,..)



Ukkel, Fort Jaco

Waterloosteenweg 1395 - 1180 Ukkel

02 375 48 75 - fj@fonteynethekitchen.be

Woe-Zat van 10u tot 19u - Zondag van 10u tot 14u

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode kool met appels en zachte mosterd. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met witte wijn, witloof met uien, aardappelen met linzen. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Uiensoep met havermoutmylck. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipfilet "slow cooked", bruine mosterdsaus met paddenstoelen, aardappelen met uien en venkel.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé met kikkererwten en edamame. (V)

Hoofdgerecht: Gegarneerde zuurkool (kässler, frankfurter, kielbassa), aardappelen. (GF)

4 Avondmaal

Voorgerecht: Pompoensoep met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipbil, braadjus met mosterd, ovenappel met veenbessen, raapselderpuree.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta. (V)

Hoofdgerecht: Scampi's diabolique, wortelen en courgettes, basmatirijst met sesam. (GF)

6 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met selder. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelen. (GF)

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy en groentenduxelles. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Spaghetti dello sport (100%gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

8 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van venkel en tomaten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Schelvisfilet, saus van zachte paprika's, gegrilde Provençaalsegroenten, risotto met citroenblaadjes. (GF)

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van pompoen, geitenkaas, vijgen en noten. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Sneetje speenvakenvout, bruine saus met mosterd, gebakken schorseneren, Belles de Fontenay met grof zout en rozemarijn.

10 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met platte peterselie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vol au vent, wortelen en paddenstoelen, basmatirijst.

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Groene salade met proteïnen (linzen, courgettes, edamame,..) (GF)

Hoofdgerecht: Vegetarische Hachis Parmentier (spinazie, linzen, tomaten,..) (GF)(V)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Thaise bouillon met tomaten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Pladijsfilet, saus met witloof, paddenstoelen en spinazie, preistoemp. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool en wakamé, wasabi vinaigrette. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagna, ratatouille met wintergroenten. (V)

14 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipbil in rode wijn, gegrilde raapselder met uien, wortelpuree.



Terhulpen

Albert 1-iaan 30 - 1332 Genval

02 652 21 93 - lh@fonteynethekitchen.be

Ma-Vrij van 10u30 tot 19u30 - Zat-Zon van 10u tot 19u

BESTELLING

Bestelling

U kan bestellen via Shop Online op www.fonteynethekitchen.be of in de winkels (telefoon, mail, fax).

Afhaling

Er is een groot gamma «Fit For You» gerechten beschikbaar in onze winkels, klaar om mee te nemen.

Bij afhaling wordt er voorrang gegeven aan vooraf online of in de winkel betaalde bestellingen.

Levering

Levering van zaterdag tot dinsdag van 10u tot 19u

Regio Brussel :

12.10 € voor een bestelling meer dan 100 €

18.15 € voor een bestelling minder dan 100 €

Buiten regio Brussel : 0.60 € per afgelegde kilometer

Om uw maaltijden koel te bewaren, kunnen wij uw bestelling ook leveren in een isothermische draagtas met ice-packs (borg: 10,5 €) in uw tuin, bij de burens, op kantoor of op ander drop off point.

Betaalwijze

Shop Online : Maestro, Mastercard, Visa, American Express, Paypal

In de winkel : cash, bancontact, giftcard

Per telefoon : kredietkaart



Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel
02 318 53 40 - wemmel@fonteynethekitchen.be
7 / 7 van 10u tot 19u

Antwerpen

Kammenstraat 30 - 2000 Antwerpen
03 386 06 86 - kammen@fonteynethekitchen.be
7 / 7 van 10u tot 19u

Sint-Pieters-Woluwe

Baron d'Huartlaan 27 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe
02 763 48 93 - woluwe@fonteynethekitchen.be
7 / 7 van 10u tot 19u