

CONCEPT EN VOEDINGSLEER

Het programma « Fit for You » is samengesteld uit **proteïnen, gluciden en lipiden** (+/- 500 kcal voorgerecht en hoofdschotel 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

Prijzen worden uitsluitend ter informatie gegeven en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving aangepast worden aan de prijsvariaties van grondstoffen.



WEEKMENU 1

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese tabouleh, bonen, edamame, jonge spinaziescheuten en citroen. (V)
Hoofdgerecht: Scharotongfilet, saus met zachte paprika's, gegrilde Provençaalse groenten, aardappelpuree met basilicum. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met platte peterselie. (GF)(V)
Hoofdgerecht: Salade liégeoise (groene boontjes, spekjes, rode ui, aardappelen).(GF)

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van paprika's, courgettes en gegrilde groene selder, kaviaar van aubergines. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Met groenten en linzen gevulde courgette, tomatensaus, ricotta en tijm. (GF)

4 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk. (GF)(V)
Hoofdgerecht: Stoofpotje van hoevekip met paddenstoelen en rozemarijn, snijbiet met sjalotten, freekeh met groene kruiden.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy en groentenduxelles. (GF)(V)
Hoofdgerecht: Spaghetti dello sport (100%gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

6 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes en waterkers. (GF)(V)
Hoofdgerecht: Vegan paella met seizoengroenten. (GF) (V)

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta. (V)
Hoofdgerecht: Zalmfilet gelakt, gebakken noedels met groenten, prei met laurier en korianderolie.

8 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)
Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje met gember en citroen, saus met groene kerrie, erwtjes en courgettes, basmatirijst met groene kruiden.

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool met wakamé, wasabivinaigrette.(GF)(V)
Hoofdgerecht: Scampi's, zoete aardappel en seizoengroenten, tomatensaus met komijn.(GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van paddenstoelen. (V)
Hoofdgerecht: Pappardelle salsa puttanesca, ansjovis, kappertjes, tomaten.

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, aubergines en courgettes, platte peterselie, munt, houmous. (V)
Hoofdgerecht: Schelvisfilet, ratatouille en kikkererwten, volkorenrijst met groene kruiden.(GF)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Bouillon met miso, enokis en shiitake.(GF)(V)
Hoofdgerecht: Rogan Josh met lamsvlees, orzo met groenten.

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Quinoa met wortelen, rozijnen, kerstomaten, gegrilde granen en groene kruiden.(V)
Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, met dragon en stracciatella di buffalo, jonge wortelen en uien, aardappelpartjes.(GF)

14 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van gele paprika's met basilicum. (GF)(V)
Hoofdgerecht: Hachis Parmentier (100% gevogeltegehakt, spinazie, tomaten,..)



WEEKMENU 2

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Gomae spinazie (spinazie, sesamzaadjes, mirin...)(V)

Hoofdgerecht: Wijtingfilet, lichte tomatensaus, gebakken courgettestaafjes met citroen, gnocchi met parmezaan en basilicum.

2 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Rundstoofvles (selder, wortelen, paddenstoelen...), aardappelen met grof zout en rozemarijn.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van freekeh, courgettes, aubergines, munt en gegrilde granen.(V)

Hoofdgerecht: Sneetjes kalkoenfilet, bieslookdressing met rode uien, gegrilde zoete en nieuwe aardappelen met groene kruiden, groene boontjes. (koud)(GF)

4 Avondmaal

Voorgerecht: Tom Kha Khai met groenten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet met zachte kruiden, saus met zachte paprika's en basilicum, gebakken courgettes en uien, wilde rijst. (GF)

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van kikkererwten, groene linzen, limoen en chili.(GF) (V)

Hoofdgerecht: Ontbeende kipbil met miso en pinda's, snijbiet en tomaat in de oven met uien, aardappelen met grof zout en rozemarijn. (GF)

6 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Scampis, saus met citroen, linguine con zucchini al limone.

DAG 4

7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Hamburger van kikkererwten en quinoa, ratatouille met erwtjes en bladspinazie, griesmeel.(V)

8 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Biryani met kip, jonge wortelen met selder en sjalotten, raïta.(GF)

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van quinoa, kikkererwten, rode en witte bonen, platte peterselie. (V)(GF)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje met Provençaalse saus, gegrilde venkel en paddenstoelen, aardappelpartjes met rozemarijn.

10 Avondmaal

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

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

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van zwarte linzen, edamame, feta en gegrilde granen.(V)

Hoofdgerecht: Radiatore salsa napolitana, gekonfijte paprika's, kappertjes, tomaten. (V)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone verde. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Lengfilet in kruidenkorst, saus met spinazie, gebakken paddenstoelen met sjalotten, aardappelpuree met courgettes en limoen.

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van boughour, persillade, munt, veenbessen en gegrilde courgettes.(V)

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine mosterdsaus, gegrilde bloemkool met erwtjes, aardappelen met oregano en citroen.

14 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gekonfijte aubergine, kikkererwten en groenten, tikka masala, basmatirijst.(GF) (V)



WEEKMENU 3

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met groene linzen uit Puy, groentenduxelles en groene kruiden. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Tongscharfilet, groentencurry met jonge bladspinazie, wilde rijst met tuinkruiden.(GF)

2 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Gevogelteworst, bruine saus met Tierentynmosterd, appelmoes met aardbeien, aardappelpartjes met kruiden.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van paprika's, courgettes en gegrilde groene selder, houmous.(GF) (V)

Hoofdgerecht: Gegrilde kipbil, braadjus met granaatappel, jonge bladspinazie en erwten, aardappelpuree.

4 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Korma met groenten en cashewnoten, griesmeel.(V)

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Gegrilde bloemkool, rozijnen, sesam, uien en platte peterselie.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet, saus van zachte paprika's, wortelen en sugarsnaps, freekeh.

6 Avondmaal

Voorgerecht: Soep met courgettes en spinazie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kip Jalfrezi (medium hot), gekonfijte groenten, volkorenrijst met zachte kruiden.(GF)

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé, bonen, jonge bladspinazie en citroen.(V)

Hoofdgerecht: Gekonfijte courgette met groenten en linzen, tomatencoulis met komijn (GF)(V)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met venkel en platte peterselie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met miso en pinda's, gegrilde venkel en uien, aardappelpuree.(GF)

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van boulgour, veenbessen, amandelen, gegrilde granen, chili en sesamzaadjes.(V)

Hoofdgerecht: Butterchicken, courgettes en uien, laurier en koriander, basmatirijst.(GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van gele paprika's en basilicum. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Rogan Josh van lamsvlees, duxelles van seizoengroenten, orzo.

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gemarineerde witte kool en wakamé, wasabivinaigrette. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, saus met zachte kerrie, bloemkool met kurkuma, basmatirijst.

12 Avondmaal

Voorgerecht: Aziatische bouillon met groenten en rijstnoedels.

Hoofdgerecht: Vlaswijtingfilet, Provençaalse saus, gebakken uien en erwten, aardappelpuree met tomaten en tijm.(GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Entrée: Salade van fregola, bonen, courgettes, aubergines en gegrilde granen.(V)

Hoofdgerecht: Casarecce salsa parmigiana, courgettes met tijm, union square nuts en platte peterselie.(V)

14 Avondmaal

Voorgerecht: Erwtensop met munt.(koud) (GF) (V)

Hoofdgerecht: Hammetje in hutsepot met jonge groenten en aardappelen.(GF)

Shop
Online

Ukkel, Fort Jaco

Waterloosteenweg 1395 - 1180 Ukkel

02 375 48 75 - fj@fonteynethekitchen.be

Ma-Zat van 10u tot 19u - Zon van 10u tot 14u

WEEKMENU 4

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde paprika's, courgettes en aubergines, houmous.(V)(GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet met kruiden, saus met wortelen en citroen, spinazie en erwtjes, aardappelpuree met tomaten en tijm.(GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Tom Kha Kai met groenten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Waterzooi van kip, paddenstoelen en courgettes, aardappelen met platte peterselie.(GF)

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van boulgour, groentenduxelles gegrilde kikkererwten en cashewnoten.(V)

Hoofdgerecht: Iceberg gegrild met groene kruiden, stracciatella, tomaten, volkorenrijst.(GF) (V)

4 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Sneetjes kalkoenfilet, bieslookdressing met rode uien, aardappelen met mierikswortel, groene boontjes. (koud) (GF)

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé met rode en witte bonen, groene kruiden.(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, Provençaalse saus, courgettes, uien en platte peterselie, griesmeel met groene kruiden.

6 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van broccoli met verse tijm.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Scampi's, risotto van boekweit, paddenstoelen, courgettes, uien en groene kruiden.(GF)

DAG 4

7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine jus met granaatappel, gebakken wortelen en erwtjes, aardappelen met platte peterselie.

8 Avondmaal

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

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

DAG 5

9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van raapselder, wortelen en witte kool met sesam, chili, koriander en munt.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Zoete aardappel met miso en pinda's, yoghurt, ricotta en tijm, volkorenrijst.(V)(GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Veloute van paddenstoelen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Wijtingfilet, saus met paprika's en basilicum, erwtjes en jonge bladspinazie, aardappelpartjes met oregano en citroen. (GF)

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Biryani met kip, jonge wortelen met selder en sjalot, raïta.(GF)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Thaise bouillon met tomatenblokjes.(GF)

Hoofdgerecht: Vegetarische hachis parmentier (linzen, spinazie, tomaten,..)(V)(GF)

DAG 7

13 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Koolvisfilet in kruidenkorst, ratatouille van seizoengroenten, linguine met kappertjes.

14 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipfilet met kruiden, Provençaalse saus, gegrilde venkel met uien, aardappelpuree met courgettes en limoen. (GF)

Shop
Online

Terhulpen

Albert 1-laan 30 - 1332 Genval

02 652 21 93 - lh@fonteynethekitchen.be

Ma-Vrij van 10u 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



Overijse

Brusselsesteenweg 402 - 3090 Overijse
02 315 08 88 - overijse@fonteynethekitchen.be
7 / 7 van 10u tot 19u

Zaventem

7, Da Vincilaan - 1935 Zaventem
02 319 56 66 - zaventem@fonteynethekitchen.be
Ma-Vrij van 11u30 tot 13u30

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
Ma-Zat van 10u30 tot 18u30

Sint-Pieters-Woluwe

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

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

V = vegetarian