

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

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 **65 euros**
- 2 personen: 10 soepen + 10 hoofdgerechten voor **125 euros**
- 3 personen: 15 soepen + 15 hoofdgerechten voor **180 euros**

Formule 7/7 "Whole week"

- 1 persoon: 7 soepen + 7 hoofdgerechten voor **88 euros**
- 2 personen: 14 soepen + 14 hoofdgerechten voor **176 euros**

Formule "Whole month"

- 1 persoon: 28 soepen + 28 hoofdgerechten voor **330 euros**
- 2 personen: 56 soepen + 56 hoofdgerechten voor **660 euros**

Formule « Family Fit »

- 3 personen: soepen en hoofdgerechten voor **38 euros**
- 4 personen: soepen en hoofdgerechten voor **51 euros**
- 5 personen: soepen en hoofdgerechten voor **64 euros**

Formule "Week box"

- 1 persoon: 5 hoofdgerechten voor **46 euros**
- 2 personen: 10 hoofdgerechten voor **92 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: Salade van raapselder, witte kool, wortelen, zwarte sesam en piments. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet in kruidenkorst, saus met spinazie, gegrilde raapselder, erwten en uien, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

2 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Korma van seizoengroenten en cashewnoten, griesmeel met groene kruiden. (V)

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Quinoa met wortelen, rozijnen, kerstomaten, gegrilde granen en groene kruiden. (V)

Hoofdgerecht: Kipsuprême met witloof en stracciatella, witloof en uien in de oven, aardappelpuree. (GF)

4 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Vleesbrood (100% gevogeltegehakt), bruine saus met mosterd, gegrilde snijbiet met look, aardappelpartjes met platte peterselie.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde bloemkool, rozijnen, noten en platte peterselie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Beirut chickpea balls, groene kerriesaus, courgettestaafjes met sjalot, basmatirijst met kruiden.

6 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Ontbeende kippenbil, bruine jus met miso, raapselder en pompoen met uien, wortelpuree ras el hanout.

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour, kikkererwten, edamame, gegrilde pompoen en granaatappel. (V)

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelen. (GF)

8 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Zalmfilet, mousseline met kappertjes, spinazie, erwten en uien met gember, aardappelen met persillade. (GF)

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Scampi's, boekweitrisotto met paddenstoelen, courgettes, uien en groene kruiden. (GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van rode biet. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetjes, bruine saus met Tierentynmosterd, gegrilde pompoen met honing en sojasaus, uien en veenbessen, knolselderpuree.

DAG 6

11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van freekeh, pompoen, feta, veenbessen en gegrilde granen. (V)

Hoofdgerecht: Linguine met bospaddenstoelen, salsa tartufata, parmezaan. (V)

12 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Scharotongfilet, zachte mosterdroom (5%), gebakken paddenstoelen en spinazie met uien, preistoemp. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, pastinaak, wortelen en veenbessen. (V)

Hoofdgerecht: Rogan Josh van lamsvlees, groentenduxelles, orzo met pikante persillade.

14 Avondmaal

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

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

Shop
Online

WEEKMENU 2

DAG 1

1 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Zalmfilet, gelakt, gegrilde prei met laurier en koriander, gebakken noedels.

2 Avonddmaal

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

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet "slow cooked", bruine jus, gekarameliseerde pompoen, veenbessen en uien, boekweit met citroen en platte peterselie.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van raapselder, witte kool en wortelen met zwarte sesam en piments. (GF)(V)

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

4 Avonddmaal

Voorgerecht: Witloofvelouté. (GF)(V)

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

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde kikkererwten, zwarte rijst, miso en sesamzaad. (V)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet met mosterdzaadjes, dragonsaus, spinazie en gebakken paddenstoelen met sjalotjes, preistoemp. (GF)

6 Avonddmaal

Voorgerecht: Soep tomaten met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipsuprême, bruine saus met miso en pinda's, gebakken witloof, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

DAG 4

7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Vegan paëlla met seizoengroenten. (GF)(V)

8 Avonddmaal

Voorgerecht: Groene minestrone met linzen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Scampi's puttanesca, gekonfijte wortelen en paprika's, linguine met kruiden.

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Rundsvlees massaman, wortelen en uien in de oven, basmatirijst met groene kruiden. (GF)

10 Avonddmaal

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

Hoofdgerecht: Gegrilde steak van knolselder met kikkererwten, uien, ahornsiroop, tijm ricotta en noten. (GF)(V)

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Gehaktballetje (100% gevogelte), bruine jus, gegrilde schorseneren en uien, wortelpuree ras el hanout.

12 Avonddmaal

Voorgerecht: Bouillon met miso en enokis. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Koolvisfilet, coulis van rode biet, gebakken courgettes, wilde rijst met amandelen en kikkererwten. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, pastinaak, wortelen en veenbessen (V)

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

14 Avonddmaal

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

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

Shop
Online

WEEKMENU 3

DAG 1

1 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Schelvisfilet, saus met en wortelen en platte peterselie
erwtjes met uien, knolselderpuree. (GF)

2 Avondmaal

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

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

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour, kikkererwten, edamame, gegrilde pompoen, granaatappel. (V)

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

4 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Stoofpotje van hoevekip met paddenstoelen en rozemarijn,
gegrilde pompoen en raapselder, aardappelpuree met uien. (GF)

DAG 3

5 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Scampi's, boekweitrisotto met paddenstoelen,
courgettes, uien en groene kruiden. (GF)

6 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine jus, spruiten met spekjes, aardappelen met persillade.

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé met tomaten en groene kruiden. (V)

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelpuree. (GF)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Chicken soup for the soul. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet met kruiden, saus met spinazie, courgettes
en erwtjes met sjalot, boekweit met kruiden. (GF)

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Ontbeende kippenbil met miso, gebakken witloof met uien en noten,
aardappelen met grof zout en rozemarijn.

10 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté met rode biet. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, bruine jus met mosterd, schorseneren met
sjalotten, aardappelpuree.

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Mafalde, tartufata saus, bospaddenstoelen, uien en parmezaan. (V)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Courgettensoep met spinazie.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet in kruidenkorst, saus van zachte paprika's,
gegrilde butternut met cashewnoten, preistoemp.

DAG 7

13 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Beirut chickpea balls, tomatencoulis, snijbiet met selder en sjalotten,
wilde rijst met groene kruiden. (V)

14 Avondmaal

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

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

Shop
Online

WEEKMENU 4

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van raapselder, witte kool en wortelen, zwarte sesam en piments. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, gelakt met miso, witloof met noten en uien, wortelpuree ras el hanout.

2 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Filet van jong haantje in rode wijn, gepocheerde peer met kruiden, aardappelen met uien en venkel.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé met tomaten en groene kruiden. (V)

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

4 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van wortelen met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogelteworst, braadjus met mosterd, ovenappel met veenbessen, tijm en noten, raapselderpuree.

DAG 3

5 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Scampi's putanesca, Provençaalse groenten, linguine met tomatentapenade.

6 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelpuree.(GF)

DAG 4

7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Lasagna verde, ricotta, épinards, courgettes et oignons au four. (V)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet, groene saus, wortelen en erwtjes, puree met spekjes en peterselie. (GF)

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, emmentaler, spek en parmezaan, gebakken paddestoelen, Belles de Fontenay met grof zout en rozemarijn. (GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van paddenstoelen met tijm. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kip Madras (medium hot), courgettes en erwtjes in de oven, basmatirijst. (GF)

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Hamburger de pois chiches en quinoa, groentencurry met spinazie, orzo. (V)

12 Avondmaal

Voorgerecht: Thaise bouillon met tomatenblokjes. (GF)

Hoofdgerecht: Schartongfilet, saus met courgettes en erwtjes, paddenstoelen en spinazie, preistoemp. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Aubergine met plant based cheddar, parmigiana stijl, gegriilde kikkererwten, griesmeel met kruiden. (V)

14 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van gele paprika's met basilicum.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Vol au vent Chikka, Provençaalse groenten, basmatirijst met persillade. (V)

Shop
Online

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



131 DE WANDSTRAAT • 1020 BRUSSEL
TEL. 02 268 44 81