ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

VERJAARDAGSMENU

1.250 KCAL

Ontbijt (262 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (51 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• komkommer naar smaak

Lunch (315 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• kaas
• ham
• 1 tomaat
• 1 kiwi

Tussendoor (114 Kcal)
• 2 bananensoesjes

Diner (395 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 175 gr aardappels p.p.)
• 15 ml fritessaus
• frisse komkommersalade (recept)

Snack (129 Kcal)
• halve wrap met gerookte kip en pesto (recept) of 1 drankje naar keuze

1.500 KCAL

Ontbijt (274 Kcal)
• 175 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (101 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• komkommer naar smaak

Lunch (387 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• kaas
• ham
• 1 tomaat
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 2 bananensoesjes

Diner (395 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 175 gr aardappels p.p.)
• 15 ml fritessaus
• frisse komkommersalade (recept)

Snack (251 Kcal)
• halve wrap met gerookte kip en pesto (recept)
• 1 drankje naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

VERJAARDAGSMENU

1.800 KCAL

Ontbijt (371 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (101 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• komkommer naar smaak

Lunch (457 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• kaas
• ham
• 1 tomaat
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (171 Kcal)
• 3 bananensoesjes

Diner (423 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 15 ml fritessaus
• frisse komkommersalade (recept)

Snack (251 Kcal)
• halve wrap met gerookte kip en pesto (recept)
• 1 drankje naar keuze

2.100 KCAL

Ontbijt (392 Kcal)
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (153 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 rijstwafel met appelstroop
• komkommer naar smaak

Lunch (584 Kcal)
Een tosti van:
• 3 sneeën brood
• kaas
• ham
• 1 tomaat
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (228 Kcal)
• 4 bananensoesjes

Diner (455 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 15 ml fritessaus
• frisse komkommersalade (recept, maar dan een dubbele portie)

Snack (316 Kcal)
• driekwart wrap met gerookte kip en pesto (recept)
• 1 drankje naar keuze