WEEKJE GEEN VLEES - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (208 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (94 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (379 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr Hüttenkäse
• kwart avocado
• 20 gr radijs
• zout, peper en citroensap naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (140 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 banaan

Diner (342 Kcal)
Een pasta van:
• 50 gr penne
• 25 gr feta
• 100 gr spinazie
• 5 gr pijnboompitten
• 1 teentje knoflook
• halve ui
• peper en zout naar smaak

Snack (129 Kcal)
• 60 gr olijven

DINSDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• halve tomaat

Lunch (307 Kcal)
• salade nicoise (recept)

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 rijstwafel
• kwart avocado
• peper en zout naar smaak

Diner (425 Kcal)
• 100 gr vis naar keuze (bv. zalm)
• 150 gr aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

WOENSDAG

Ontbijt (215 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 ml melk

Tussendoor (176 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien
• 1 banaan

Lunch (259 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr geitenkaas
• 20 gr komkommer
• 10 gr rucola
• 5 gr honing

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (389 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 50 gr risottorijst, 20 gr Parmezaanse kaas, 100 gr kastanjechampignons en 100 gr spinazie p.p.)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

WEEKJE GEEN VLEES - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (195 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

Lunch (255 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas
• 1 tomaat
• Italiaanse kruiden naar smaak

Tussendoor (149 Kcal)
• 100 gr kwark
• 1 peer

Diner (443 Kcal)
• paella (recept, maar dan met 55 gr gele rijst, 75 gr zeevruchten en 150 ml kippenbouillon p.p.)

Snack (120 Kcal)
• 4 melba toastjes
• 1 gekookt ei

VRIJDAG

Ontbijt (186 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met jam

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (374 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept, 374 kcal variant)

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (300 Kcal)
• 75 gr garnalen
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (274 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 5 gr kokosrasp

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (220 Kcal)
• 250 ml romige courgettesoep (recept)
• 2 crackers met zuivelspread

Tussendoor (119 Kcal)
• 100 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (480 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, 480 kcal variant zonder vlees)

Snack (122 Kcal)
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 60 gr komkommer
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 1 croissant met jam

Tussendoor (57 Kcal)
• 1 rijstwafel met Hüttenkäse
• halve tomaat

Lunch (304 Kcal)
• omelet wrap met kaas en groente (recept, maar dan zonder kip)
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

Diner (364 Kcal)
• lesco (recept, maar dan met 50 gr zilvervliesrijst p.p.)
• 100 ml yoghurt

Snack (165 Kcal)
• 25 gr gemengde noten

WEEKJE GEEN VLEES - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (280 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (94 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (490 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• 20 gr radijs
• zout, peper en citroensap naar smaak
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan

Diner (359 Kcal)
Een pasta van:
• 55 gr penne
• 25 gr feta
• 100 gr spinazie
• 5 gr pijnboompitten
• 1 teentje knoflook
• halve ui
• peper en zout naar smaak

Snack (129 Kcal)
• 60 gr olijven

DINSDAG

Ontbijt (316 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• halve tomaat

Lunch (424 Kcal)
• salade nicoise (recept)
• 1 snee brood met smeerkaas

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 rijstwafel
• kwart avocado
• peper en zout naar smaak

Diner (425 Kcal)
• 100 gr vis naar keuze (bv. zalm)
• 150 gr aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

WOENSDAG

Ontbijt (215 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 ml melk

Tussendoor (197 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien
• 1 banaan

Lunch (259 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr geitenkaas
• 20 gr komkommer
• 10 gr rucola
• 5 gr honing

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (443 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

WEEKJE GEEN VLEES - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

Lunch (405 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 30 gr kaas
• 1 tomaat
• Italiaanse kruiden naar smaak
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (176 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Diner (443 Kcal)
• paella (recept, maar dan met 55 gr gele rijst, 75 gr zeevruchten en 150 ml kippenbouillon p.p.)

Snack (120 Kcal)
• 4 melba toastjes
• 1 gekookt ei

VRIJDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (374 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept, 374 kcal variant)

Tussendoor (225 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Diner (313 Kcal)
• 75 gr garnalen
• 150 gr krieltjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (211 Kcal)
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 10 gr kokosrasp

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (314 Kcal)
• 250 ml romige courgettesoep (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread

Tussendoor (132 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (480 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, 480 kcal variant zonder vlees)

Snack (202 Kcal)
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 60 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (362 Kcal)
• 1 croissant met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml sinaasappelsap

Tussendoor (57 Kcal)
• 1 rijstwafel met Hüttenkäse
• halve tomaat

Lunch (335 Kcal)
• omelet wrap met kaas en groente (recept, maar dan zonder kip)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

Diner (444 Kcal)
• lesco (recept, maar dan met 60 gr zilvervliesrijst p.p.)
• 1 kiwi
• 100 ml yoghurt

Snack (165 Kcal)
• 25 gr gemengde noten

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEKJE GEEN VLEES - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (373 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (460 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• 20 gr radijs
• zout, peper en citroensap naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan

Diner (452 Kcal)
Een pasta van:
• 65 gr penne
• 30 gr feta
• 125 gr spinazie
• 10 gr pijnboompitten
• 1 teentje knoflook
• halve ui
• peper en zout naar smaak

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

DINSDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 tomaat

Lunch (424 Kcal)
• salade nicoise (recept)
• 1 snee brood met smeerkaas

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 rijstwafels
• halve avocado
• peper en zout naar smaak

Diner (483 Kcal)
• 100 gr vis naar keuze (bv. zalm)
• 200 gr aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

WOENSDAG

Ontbijt (313 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (197 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien
• 1 banaan

Lunch (518 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr geitenkaas
• 40 gr komkommer
• 20 gr rucola
• 10 gr honing

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (443 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

WEEKJE GEEN VLEES - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (278 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

Lunch (452 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 30 gr kaas
• 1 tomaat
• Italiaanse kruiden naar smaak
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (176 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Diner (546 Kcal)
• paella (recept)

Snack (133 Kcal)
• 5 melba toastjes
• 1 gekookt ei

VRIJDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (502 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept)

Tussendoor (218 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (383 Kcal)
• 100 gr garnalen
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (241 Kcal)
• 40 gr mozzarella
• 80 gr cherrytomaatjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (373 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 20 gr kokosrasp

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (330 Kcal)
• 300 ml romige courgettesoep (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread

Tussendoor (205 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (550 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, maar dan zonder vlees)

Snack (202 Kcal)
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 60 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (362 Kcal)
• 1 croissant met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml sinaasappelsap

Tussendoor (115 Kcal)
• 2 rijstwafels met Hüttenkäse
• 1 tomaat

Lunch (407 Kcal)
• omelet wrap met kaas en groente (recept, maar dan zonder kip)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (278 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

Diner (495 Kcal)
• lesco (recept)
• 1 kiwi
• 100 ml yoghurt

Snack (198 Kcal)
• 30 gr gemengde noten

WEEKJE GEEN VLEES - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (444 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (581 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• 20 gr radijs
• zout, peper en citroensap naar smaak
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan

Diner (502 Kcal)
Een pasta van:
• 70 gr penne
• 40 gr feta
• 125 gr spinazie
• 10 gr pijnboompitten
• 1 teentje knoflook
• halve ui
• peper en zout naar smaak

Snack (194 Kcal)
• 90 gr olijven

DINSDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 tomaat

Lunch (540 Kcal)
• salade nicoise (recept)
• 2 sneeën brood met smeerkaas

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 rijstwafels
• halve avocado
• peper en zout naar smaak

Diner (536 Kcal)
• 125 gr vis naar keuze (bv. zalm)
• 200 gr aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

WOENSDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 2 crackers met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (197 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien
• 1 banaan

Lunch (590 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr geitenkaas
• 40 gr komkommer
• 20 gr rucola
• 10 gr honing
• 1 appel

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (443 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

WEEKJE GEEN VLEES - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (280 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 100 gr mangostukjes

Tussendoor (278 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

Lunch (664 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 30 gr kaas
• 1 tomaat
• Italiaanse kruiden naar smaak
• 1 snee brood met smeerkaas
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Diner (546 Kcal)
• paella (recept)

Snack (146 Kcal)
• 6 melba toastjes
• 1 gekookt ei

VRIJDAG

Ontbijt (430 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (252 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas

Lunch (502 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept)

Tussendoor (218 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (406 Kcal)
• 125 gr garnalen
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (271 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (445 Kcal)
• 150 ml melk
Een pannenkoek van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 20 gr kokosrasp

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (452 Kcal)
• 300 ml romige courgettesoep (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (205 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (550 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, maar dan zonder vlees)

Snack (228 Kcal)
• 80 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 80 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (381 Kcal)
• 1 croissant met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml sinaasappelsap

Tussendoor (115 Kcal)
• 2 rijstwafels met Hüttenkäse
• 1 tomaat

Lunch (492 Kcal)
• omelet wrap met kaas en groente (recept, maar dan zonder kip)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (278 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

Diner (559 Kcal)
• lesco (recept)
• 2 kiwi's
• 150 ml yoghurt

Snack (264 Kcal)
• 40 gr gemengde noten