PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 mandarijn

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (325 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (112 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 kiwi

Diner (436 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept, maar dan met 55 gr volkoren pasta, 75 gr kipfilet en 5 gr pijnboompitten p.p.)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept)

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (330 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr ham
• 1 tomaat
• 30 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (424 Kcal)
• 75 gr rundersaucijs
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 25 ml jus

Snack (102 Kcal)
• 60 gr cherrytomaten
• 28 gr mozzarella
• 4 gr pesto

WOENSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 kiwi

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Lunch (309 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (45 Kcal)
• 1 mandarijn

Diner (429 Kcal)
• bruine bonensoep (recept, maar dan met 75 gr bruine bonen p.p.)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien

Snack (86 Kcal)
• 40 gr ham
• 4 augurken

WEEK 1 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (71 Kcal)
• 1 cracker met groentespread en rauwkost

Lunch (401 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 peer

Tussendoor (89 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 10 gr pure chocola

Diner (354 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 150 gr wortels en 30 gr spekreepjes p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 150 ml melk

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

Lunch (315 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 1 tomaat
• ijsbergsla naar smaak
• 10 gr pesto

Tussendoor (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (347 Kcal)
• 75 gr runderreepjes
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 2 gevulde eitjes met augurk (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (191 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

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

Lunch (295 Kcal)
• club sandwich met gerookte zalm (recept, maar dan met 2 sneeën brood, 30 gr gerookte zalm, 15 gr tomatentapenade en 15 gr yoghurt p.p.)

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (401 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met 1 klein pitabroodje p.p.)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 30 gr salami
• 15 gr zuivelspread
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (279 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (128 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr amandelen

Lunch (291 Kcal)
• 1 klein pitabroodje met:
• 15 gr salami
• 15 gr kaas
• 1 tomaat
• 150 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (390 Kcal)
• hete bliksem (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 1 appel en 75 gr magere spekreepjes p.p.)

Snack (81 Kcal)
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr mangostukjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 mandarijn

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (444 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (126 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 kiwi

Diner (534 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept)

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (341 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr ham
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (171 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 150 ml melk

Diner (482 Kcal)
• 100 gr rundersaucijs
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 25 ml jus

Snack (102 Kcal)
• 60 gr cherrytomaten
• 28 gr mozzarella
• 4 gr pesto

WOENSDAG

Ontbijt (279 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 kiwi

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (309 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (45 Kcal)
• 1 mandarijn

Diner (565 Kcal)
• bruine bonensoep (recept)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien

Snack (108 Kcal)
• 50 gr ham
• 5 augurken

DONDERDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (71 Kcal)
• 1 cracker met groentespread en rauwkost

Lunch (401 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 peer

Tussendoor (133 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr pure chocola

Diner (463 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 200 ml melk

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

Lunch (315 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 1 tomaat
• ijsbergsla naar smaak
• 10 gr pesto

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

Diner (381 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (211 Kcal)
• 2 gevulde eitjes met augurk (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (191 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

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

Lunch (449 Kcal)
• club sandwich met gerookte zalm (recept)

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (401 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met 1 klein pitabroodje p.p.)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (283 Kcal)
• 30 gr salami
• 15 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (321 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 150 gr kwark
• 10 gr amandelen

Lunch (291 Kcal)
• 1 klein pitabroodje met:
• 15 gr salami
• 15 gr kaas
• 1 tomaat
• 150 gr rauwkost naar keuze

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

Diner (496 Kcal)
• hete bliksem (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (303 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 mandarijn

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop

Lunch (468 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 kiwi

Diner (534 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept)

Tussendoor (245 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (341 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr ham
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (195 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 200 ml melk

Diner (550 Kcal)
• 100 gr rundersaucijs
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 30 ml jus

Snack (179 Kcal)
• 105 gr cherrytomaten
• 49 gr mozzarella
• 7 gr pesto

WOENSDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 kiwi

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (450 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Diner (591 Kcal)
• bruine bonensoep (recept)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien

Snack (108 Kcal)
• 50 gr ham
• 5 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (321 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (141 Kcal)
• 2 crackers met groentespread en rauwkost

Lunch (535 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 peer

Tussendoor (150 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr pure chocola

Diner (463 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept)

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 200 ml melk

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

Lunch (315 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 1 tomaat
• ijsbergsla naar smaak
• 10 gr pesto

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (445 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (300 Kcal)
• 4 gevulde eitjes met augurk (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (251 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (449 Kcal)
• club sandwich met gerookte zalm (recept)

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (476 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (283 Kcal)
• 30 gr salami
• 15 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (414 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr amandelen

Lunch (415 Kcal)
• 1 pitabroodje met:
• 20 gr salami
• 20 gr kaas
• 1 tomaat
• 200 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (496 Kcal)
• hete bliksem (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (422 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 2 beschuiten met appelstroop
• 2 mandarijnen

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop

Lunch (647 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 kiwi

Diner (534 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (396 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan met 200 ml yoghurt en 40 gr havermout p.p.)

Tussendoor (245 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (437 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr ham
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (171 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 appel

Diner (609 Kcal)
• 125 gr rundersaucijs
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 30 ml jus

Snack (205 Kcal)
• 120 gr cherrytomaten
• 56 gr mozzarella
• 8 gr pesto

WOENSDAG

Ontbijt (442 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 kiwi

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (584 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (181 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (591 Kcal)
• bruine bonensoep (recept)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien

Snack (129 Kcal)
• 60 gr ham
• 6 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (339 Kcal)
• 200 ml melk
• 45 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (214 Kcal)
• 2 crackers met groentespread en rauwkost
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Lunch (657 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 peer

Tussendoor (150 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr pure chocola

Diner (463 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept)

Snack (222 Kcal)
• 40 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (447 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (266 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr granola
• 1 peer

Lunch (456 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 1 tomaat
• ijsbergsla naar smaak
• 10 gr pesto
• 2 crackers met groentespread en rauwkost

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (478 Kcal)
• 125 gr runderreepjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (300 Kcal)
• 4 gevulde eitjes met augurk (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 50 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (541 Kcal)
• club sandwich met gerookte zalm (recept)
• 2 kiwi's

Tussendoor (188 Kcal)
• 2 rijstwafels met groentespread
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (487 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Snack (336 Kcal)
• 40 gr salami
• 20 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (487 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (172 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr amandelen

Lunch (662 Kcal)
• 1 pitabroodje met:
• 20 gr salami
• 20 gr kaas
• 1 tomaat
• 1 pitabroodje met zuivelspread
• 200 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (496 Kcal)
• hete bliksem (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes