PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (219 Kcal)
• 1 sneetje Fries roggebrood met katenspek (of andere vleeswaren naar keuze, hoeft niet mager te zijn)
• 1 kiwi

Tussendoor (169 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (278 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (126 Kcal)
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Diner (349 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (140 Kcal)
• chocoballetjes (recept, maar dan met 2/3 van alle ingrediënten)

DINSDAG

Ontbijt (241 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• 25 gr aardbeien

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (383 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren naar keuze
• 140 gr rundvlees of huzarenslaatje

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas en pesto

Diner (388 Kcal)
Bami naar eigen smaak met:
• 50 gr mie
• 75 gr varkensfricandeau
• 150 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (99 Kcal)
• 20 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (165 Kcal)
• 1 sneetje Fries roggebrood met geitenkaas of oude kaas

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 rijstwafel met cashewnotenpasta (recept)

Lunch (387 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• oude kaas
• rucola
• 5 gr mosterdsaus
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (67 Kcal)
• 100 gr kwark
• 25 gr blauwe bessen

Diner (434 Kcal)
• 1 pitabroodje met:
• 75 gr kip
• 25 gr saus (bv. cocktail)
• 200 gr gemengde sla met dressing naar keuze

Snack (119 Kcal)
• 40 gr mozzarella
• 80 gr cherrytomaatjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (238 Kcal)
• 1 cracker met cashewnotenpasta (recept)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (194 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 peer

Lunch (206 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (126 Kcal)
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Diner (350 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (140 Kcal)
• chocoballetjes (recept, maar dan met 2/3 van alle ingrediënten)

VRIJDAG

Ontbijt (197 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 50 gr aardbeien

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren

Lunch (313 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• 20 gr geitenkaas
• rucola
• 5 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (438 Kcal)
• 50 gr eiermie
• 75 gr garnalen
• 150 gr wokgroente (bv. Thaise)
• 20 ml teriyakisaus

Snack (122 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
of
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (176 Kcal)
• 1 beschuit met cashewnotenpasta (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (134 Kcal)
• 1 appel
• 1 sinaasappel

Lunch (200 Kcal)
• 1 pitabroodje met:
• 20 gr mozarella
• 15 gr cherrytomaatjes
• 5 gr pesto

Tussendoor (222 Kcal)
• 1 Breaker (bv. kers)

Diner (332 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 150 gr aardappelen, 22,5 ml melk, 150 gr snijbonen, 60 gr gerookte kip en 20 gr kaas)

Snack (194 Kcal)
• 20 gr boterhamworst
• 2 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 50 gr blauwe bessen

Tussendoor (58 Kcal)
• 1 rijstwafel met kipfilet en pesto

Lunch (365 Kcal)
• 250 ml erwten- of groentesoep
• 1 cracker met cashewnotenpasta (recept)

Tussendoor (140 Kcal)
• chocoballetjes (recept, maar dan met 2/3 van alle ingrediënten)

Diner (386 Kcal)
• 75 gr tartaar
• 150 gr aardappeltjes uit de oven (recept)
• 200 gr groente (bv. bloemkool)

Snack (92 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 20 gr rookvlees

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 2 sneetjes Fries roggebrood met katenspek (of andere vleeswaren naar keuze, hoeft niet mager te zijn)

Tussendoor (197 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (302 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (126 Kcal)
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Diner (394 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (140 Kcal)
• chocoballetjes (recept, maar dan met 2/3 van alle ingrediënten)

DINSDAG

Ontbijt (268 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 50 gr aardbeien

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Lunch (383 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren naar keuze
• 140 gr rundvlees of huzarenslaatje

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas en pesto

Diner (459 Kcal)
Bami naar eigen smaak met:
• 70 gr mie
• 75 gr varkensfricandeau
• 150 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (173 Kcal)
• 35 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 2 sneetjes Fries roggebrood met geitenkaas of oude kaas

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 rijstwafel met cashewnotenpasta (recept)

Lunch (387 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• oude kaas
• rucola
• 5 gr mosterdsaus
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (93 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr blauwe bessen

Diner (462 Kcal)
• 1 pitabroodje met:
• 100 gr kip
• 25 gr saus (bv. cocktail)
• 200 gr gemengde sla met dressing naar keuze

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WEEK 4 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 2 crackers met cashewnotenpasta (recept)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (208 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (312 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (158 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (350 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (140 Kcal)
• chocoballetjes (recept, maar dan met 2/3 van alle ingrediënten)

VRIJDAG

Ontbijt (214 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 50 gr aardbeien

Tussendoor (143 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Lunch (313 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• 20 gr geitenkaas
• rucola
• 5 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (438 Kcal)
• 50 gr eiermie
• 75 gr garnalen
• 200 gr wokgroente (bv. Thaise)
• 25 ml teriyakisaus

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (176 Kcal)
• 1 beschuit met cashewnotenpasta (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (134 Kcal)
• 1 appel
• 1 sinaasappel

Lunch (400 Kcal)
• 1 pitabroodje met:
• 40 gr mozarella
• 30 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto

Tussendoor (222 Kcal)
• 1 Breaker (bv. kers)

Diner (350 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 150 gr aardappelen, 22,5 ml melk, 150 gr snijbonen, 50 gr gerookte kip en 30 gr kaas)

Snack (230 Kcal)
• 30 gr boterhamworst
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (117 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto

Lunch (365 Kcal)
• 250 ml erwten- of groentesoep
• 1 cracker met cashewnotenpasta (recept)

Tussendoor (140 Kcal)
• chocoballetjes (recept, maar dan met 2/3 van alle ingrediënten)

Diner (429 Kcal)
• 100 gr tartaar
• 150 gr aardappeltjes uit de oven (recept)
• 200 gr groente (bloemkool)

Snack (184 Kcal)
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 2 sneetjes Fries roggebrood met katenspek (of andere vleeswaren naar keuze, hoeft niet mager te zijn)

Tussendoor (240 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola

Lunch (408 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (158 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (437 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (357 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 50 gr aardbeien
• 3 dadels

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 appel
• 200 ml melk

Lunch (419 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 cracker met magere vleeswaren naar keuze
• 140 gr rundvlees of huzarenslaatje

Tussendoor (151 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas en pesto

Diner (534 Kcal)
Bami naar eigen smaak met:
• 70 gr mie
• 100 gr varkensfricandeau
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (173 Kcal)
• 35 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 2 sneetjes Fries roggebrood met geitenkaas of oude kaas

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met cashewnotenpasta (recept)

Lunch (457 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• oude kaas
• rucola
• 5 gr mosterdsaus
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (111 Kcal)
• 150 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Diner (592 Kcal)
• 2 pitabroodjes met:
• 100 gr kip
• 30 gr saus (bv. cocktail)
• 200 gr gemengde sla met dressing naar keuze

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (362 Kcal)
• 2 crackers met cashewnotenpasta (recept)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (208 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (329 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (158 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (530 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr aardbeien

Tussendoor (203 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Lunch (453 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• 20 gr geitenkaas
• rucola
•10 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (456 Kcal)
• 60 gr eiermie
• 100 gr garnalen
• 200 gr wokgroente (bv. Thaise)
• 30 ml teriyakisaus

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (320 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met cashewnotenpasta (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (134 Kcal)
• 1 appel
• 1 sinaasappel

Lunch (400 Kcal)
• 2 pitabroodjes met:
• 40 gr mozarella
• 30 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto

Tussendoor (222 Kcal)
• 1 Breaker (bv. kers)

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (266 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (117 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto

Lunch (438 Kcal)
• 250 ml erwten- of groentesoep
• 1 snee roggebrood met cashewnotenpasta (recept)

Tussendoor (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

Diner (484 Kcal)
• 100 gr tartaar
• 200 gr aardappeltjes uit de oven (recept)
• 200 gr groente (bloemkool)

Snack (184 Kcal)
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (437 Kcal)
• 2 sneetjes Fries roggebrood met katenspek (of andere vleeswaren naar keuze, hoeft niet mager te zijn)
• 2 kiwi's

Tussendoor (282 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola

Lunch (507 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (158 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (465 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (376 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 50 gr aardbeien
• 3 dadels

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 appel
• 200 ml melk

Lunch (573 Kcal)
• 3 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 150 gr rundvlees of huzarenslaatje

Tussendoor (203 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas en pesto
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (553 Kcal)
Bami naar eigen smaak met:
• 70 gr mie
• 100 gr varkensfricandeau
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (223 Kcal)
• 45 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (469 Kcal)
• 2 sneetjes Fries roggebrood met geitenkaas of oude kaas
• 1 sneetje roggebrood met magere vleeswaren naar keuze

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met cashewnotenpasta (recept)

Lunch (516 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• oude kaas
• rucola
• 5 gr mosterdsaus
• 1 kiwi
• 200 ml melk

Tussendoor (139 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Diner (592 Kcal)
• 2 pitabroodjes met:
• 100 gr kip
• 30 gr saus (bv. cocktail)
• 200 gr gemengde sla met dressing naar keuze

Snack (178 Kcal)
• 60 gr mozzarella
• 120 gr cherrytomaatjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 4 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (428 Kcal)
• 2 crackers met cashewnotenpasta (recept)
• 2 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (208 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (514 Kcal)
• 2 sneeën brood met oude kaas
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (158 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (530 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr aardbeien

Tussendoor (257 Kcal)
• 3 rijstwafels met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Lunch (453 Kcal)
• 1 donkerbruine pistolet (bv. boulogne) met:
• 20 gr geitenkaas
• rucola
•10 gr walnoten
• 5 gr honing
• 1 banaan

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (601 Kcal)
• 75 gr eiermie
• 125 gr garnalen
• 200 gr wokgroente (bv. Thaise)
• 40 ml teriyakisaus
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (320 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met cashewnotenpasta (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (134 Kcal)
• 1 appel
• 1 sinaasappel

Lunch (600 Kcal)
• 3 pitabroodjes met:
• 60 gr mozarella
• 45 gr cherrytomaatjes
• 15 gr pesto

Tussendoor (222 Kcal)
• 1 Breaker (bv. kers)

Diner (489 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 100 gr gerookte kip)

Snack (302 Kcal)
• 50 gr boterhamworst
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 200 gr kwark
• 50 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto

Lunch (592 Kcal)
• 300 ml erwten- of groentesoep
• 1 snee roggebrood met cashewnotenpasta (recept)
• 1 cracker met cashewnotenpasta (recept)

Tussendoor (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

Diner (527 Kcal)
• 125 gr tartaar
• 200 gr aardappeltjes uit de oven (recept)
• 200 gr groente (bloemkool)

Snack (184 Kcal)
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees