PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 7 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 60 gr aardbeien
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (83 Kcal)
• 1 cracker met kaas

Lunch (229 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (132 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel

Diner (414 Kcal)
• Roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept, maar dan met 60 gr kip en 75 gr zoete aardappel p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (236 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 150 ml melk

Tussendoor (138 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (236 Kcal)
Een wrap (40 gr) met:
• 30 gr tonijnsalade (recept)
• 30 gr ijsbergsla
• 75 gr druiven

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

Diner (487 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 45 gr pasta en 30 gr mozzarella p.p.)

Snack (96 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

WOENSDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (248 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr rookvlees
• 10 gr smeerkaas
• 5 gr mosterd
• halve tomaat

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (402 Kcal)
• 75 gr gehaktballen (recept)
• 150 gr aardappelen
• 150 gr groente naar keuze

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

WEEK 7 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (223 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren naar keuze
• 1 peer

Tussendoor (117 Kcal)
• 1 mandarijn
• 150 ml melk

Lunch (262 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (165 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr noten

Diner (400 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 55 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus (bv. Tandoori)

Snack (90 Kcal)
• 20 gr rookvlees
• 1 ei

VRIJDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

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

Lunch (339 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr ham
• 1 gekookt ei
• rauwkost maar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (116 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr granola

Diner (311 Kcal)
• 75 gr vis naar keuze
• 150 gr zoete aardappels
• 150 gr groente naar keuze

Snack (120 Kcal)
• 50 gr tonijnsalade (recept)
• 50 gr komkommer
of
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (251 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (301 Kcal)
• 1 naanbroodje (recept) met zuivelspread
• 300 ml paprikasoep (recept)

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (342 Kcal)
• 75 gr varkens- of kipschnitzel (ongepaneerd)
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (142 Kcal)
• 50 gr gehaktballetjes (recept)
of
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (229 Kcal)
Een cracker met een omelet
van:
• 2 eieren
• 20 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Lunch (353 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr)
met:
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (132 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel

Diner (308 Kcal)
• 1 hartige pannenkoek (recept)

Snack (167 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 7 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (295 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 60 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met jam

Lunch (229 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (144 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 appel

Diner (474 Kcal)
• Roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (281 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 150 ml melk

Tussendoor (176 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola

Lunch (255 Kcal)
Een wrap (40 gr) met:
• 30 gr tonijnsalade (recept)
• 30 gr ijsbergsla
• 100 gr druiven

Tussendoor (107 Kcal)
• 175 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (545 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 55 gr pasta p.p.)

Snack (128 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr zilveruitjes

WOENSDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas of cashewnotenpasta

Lunch (425 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr rookvlees
• 10 gr smeerkaas
• 5 gr mosterd
• halve tomaat
• 1 banaan
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (402 Kcal)
• 75 gr gehaktballen (recept)
• 150 gr aardappelen
• 150 gr groente naar keuze

Snack (160 Kcal)
• 30 gr pure chocola

WEEK 7 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (223 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren naar keuze
• 1 peer

Tussendoor (162 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 150 ml melk

Lunch (262 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (208 Kcal)
• 175 gr kwark
• 20 gr noten

Diner (467 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 60 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus (bv. Tandoori)

Snack (180 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 eieren

VRIJDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

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

Lunch (395 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr ham
• 20 gr kaas
• 1 gekookt ei
• rauwkost maar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (159 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola

Diner (327 Kcal)
• 75 gr vis naar keuze
• 150 gr zoete aardappels
• 200 gr groente naar keuze

Snack (189 Kcal)
• 50 gr tonijnsalade (recept)
• 50 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (269 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (394 Kcal)
• 1,5 naanbroodje (recept) met zuivelspread
• 300 ml paprikasoep (recept)

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (342 Kcal)
• 75 gr varkens- of kipschnitzel (ongepaneerd)
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (264 Kcal)
• 50 gr gehaktballetjes (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (271 Kcal)
Een snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Lunch (353 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (156 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 appel

Diner (462 Kcal)
• 1,5 hartige pannenkoek (recept)

Snack (167 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 7 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (326 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 60 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (227 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met jam

Lunch (347 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (168 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Diner (474 Kcal)
• Roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr noten

DINSDAG

Ontbijt (305 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola

Lunch (433 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr tonijnsalade (recept)
• 60 gr ijsbergsla
• 100 gr druiven

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

Diner (563 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept)

Snack (160 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr zilveruitjes

WOENSDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas of cashewnotenpasta

Lunch (449 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr rookvlees
• 10 gr smeerkaas
• 5 gr mosterd
• halve tomaat
• 1 banaan
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (536 Kcal)
• 100 gr gehaktballen (recept)
• 200 gr aardappelen
• 200 gr groente naar keuze

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WEEK 7 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (285 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren naar keuze
• 1 peer

Tussendoor (186 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

Lunch (380 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (251 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr noten

Diner (484 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus (bv. Tandoori)

Snack (180 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 eieren

VRIJDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

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

Lunch (441 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr ham
• 20 gr kaas
• 1 gekookt ei
• rauwkost maar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (219 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola

Diner (387 Kcal)
• 100 gr vis naar keuze
• 200 gr zoete aardappels
• 200 gr groente naar keuze

Snack (222 Kcal)
• 75 gr tonijnsalade (recept)
• 75 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (311 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 75 gr aardbeien

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (495 Kcal)
• 2 naanbroodjes (recept) met zuivelspread
• 300 ml paprikasoep (recept)

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (428 Kcal)
• 100 gr varkens- of kipschnitzel (ongepaneerd)
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (321 Kcal)
• 70 gr gehaktballetjes (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (367 Kcal)
2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

Tussendoor (152 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 2 mandarijnen

Lunch (377 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (156 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 appel

Diner (616 Kcal)
• 2 hartige pannenkoeken (recept)

Snack (167 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 7 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 60 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (227 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met jam

Lunch (458 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (296 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 appel

Diner (501 Kcal)
• Roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept, maar dan met 100 gr kip)

Snack (248 Kcal)
• 40 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (442 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (240 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola

Lunch (433 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr tonijnsalade (recept)
• 60 gr ijsbergsla
• 100 gr druiven

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

Diner (608 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 65 gr pasta en 75 gr gerookte kip)

Snack (192 Kcal)
• 60 gr kaas
• 60 gr zilveruitjes

WOENSDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (288 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas of cashewnotenpasta
• 1 banaan

Lunch (435 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr rookvlees
• 5 gr mosterd
• halve tomaat
• 1 snee brood met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (536 Kcal)
• 100 gr gehaktballen (recept)
• 200 gr aardappelen
• 200 gr groente naar keuze

Snack (241 Kcal)
• 45 gr pure chocola

WEEK 7 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 2 crackers met magere vleeswaren naar keuze
• 1 peer

Tussendoor (231 Kcal)
• 3 mandarijnen
• 200 ml melk

Lunch (523 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 2 sneeën brood met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (282 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr noten

Diner (501 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 70 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus (bv. Tandoori)

Snack (180 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 eieren

VRIJDAG

Ontbijt (446 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk
• 2 kiwi's

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

Lunch (563 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 20 gr ham
• 20 gr kaas
• 1 gekookt ei
• 1 volkoren pistolet (70 gr) met ham
• rauwkost maar keuze

Tussendoor (240 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola

Diner (404 Kcal)
• 125 gr vis naar keuze
• 200 gr zoete aardappels
• 200 gr groente naar keuze

Snack (256 Kcal)
• 100 gr tonijnsalade (recept)
• 100 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (311 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 75 gr aardbeien

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (495 Kcal)
• 2 naanbroodjes (recept) met zuivelspread
• 300 ml paprikasoep (recept)

Tussendoor (233 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas of cashewnotenpasta
• 1 rijstwafel met jam

Diner (456 Kcal)
• 125 gr varkens- of kipschnitzel (ongepaneerd)
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (350 Kcal)
• 80 gr gehaktballetjes (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (367 Kcal)
2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 2 mandarijnen

Lunch (452 Kcal)
Een volkoren pistolet (70 gr) met:
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• sla naar keuze
• 200 ml melk
• 150 gr rauwkost

Tussendoor (274 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 appel

Diner (616 Kcal)
• 2 hartige pannenkoeken (recept)

Snack (167 Kcal)
• 90 gr chocolademousse