# MAANDAG

**Ontbijt (242 Kcal)**
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei

**Tussendoor (106 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

**Lunch (328 Kcal)**
• 2 sneeën brood met smeerkaas en kipfilet
• komkommer naar smaak
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

**Tussendoor (98 Kcal)**
• 2 rijstwafels met hummus
• halve paprika

**Diner (394 Kcal)**
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 150 gr bieten en 30 gr ontbijtspek p.p.)

**Snack (108 Kcal)**
• 3 augurken
• 30 gr boterhamworst

# DINSDAG

**Ontbijt (231 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

**Tussendoor (74 Kcal)**
• 1 sesamkoekje

**Lunch (266 Kcal)**
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
• 15 gr ijsbergsla
• 20 gr rauwkost (bv. komkommer)
• 150 ml melk

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

**Diner (469 Kcal)**
• bami (recept, maar dan met 60 gr mie en 75 gr kipfilet p.p.)

**Snack (124 Kcal)**
• 25 gr elite haver

# WOENSDAG

**Ontbijt (300 Kcal)**
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel cacao

**Tussendoor (91 Kcal)**
• 1 rijstwafel met pindakaas

**Lunch (285 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met kaas
• rucola naar smaak

**Tussendoor (103 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 10 gr granola

**Diner (377 Kcal)**
• 75 gr tartaar
• 125 gr aardappelpartjes
• 150 gr sperziebonen

**Snack (112 Kcal)**
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• 1 theelepel kaneel

## DONDERDAG

**Ontbijt (214 Kcal)**
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

**Tussendoor (149 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

**Lunch (323 Kcal)**
• 1 snee brood met ham
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 25 gr elite haver

**Diner (384 Kcal)**
• 50 gr spaghetti
• 200 gr bolognesesaus (recept)
• 10 gr (geraspte) kaas

**Snack (95 Kcal)**
• 4 toastjes
• 25 gr zuivelspread

## VRIJDAG

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

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 1 notenreep

**Lunch (228 Kcal)**
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 7,5 gr pesto
• 15 gr sla naar keuze
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

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

**Diner (436 Kcal)**
• paella (recept, maar dan met 65 gr rijst p.p.)

**Snack (122 Kcal)**
• 70 gr olijven
**OF**
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (212 Kcal)**
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (74 Kcal)**
• 1 sesamkoekje

**Lunch (349 Kcal)**
• 1 snee brood (getoast) met guacamole (recept, maar dan de helft)
• een omelet van 2 eieren

**Tussendoor (113 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

**Diner (410 Kcal)**
• 75 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

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

# ZONDAG

**Ontbijt (218 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept, maar dan 2 in plaats van 3 pancakes p.p.)

**Tussendoor (123 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 10 gr noten (bv. walnoten)

**Lunch (310 Kcal)**
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 10 gr pesto
• 20 gr rauwe ham
• 30 gr mozzarella

**Tussendoor (116 Kcal)**
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• komkommer naar smaak
• 150 ml melk

**Diner (437 Kcal)**
• • Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 50 gr couscous p.p.)

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

# MAANDAG

**Ontbijt (305 Kcal)**
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei

**Tussendoor (130 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

**Lunch (352 Kcal)**
• 2 sneeën brood met smeerkaas en kipfilet
• komkommer naar smaak
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

**Tussendoor (98 Kcal)**
• 2 rijstwafels met hummus
• halve paprika

**Diner (433 Kcal)**
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 150 gr bieten en 40 gr ontbijtspek p.p.)

**Snack (180 Kcal)**
• 5 augurken
• 50 gr boterhamworst

# DINSDAG

**Ontbijt (261 Kcal)**
• 175 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr mangostukjes

**Tussendoor (74 Kcal)**
• 1 sesamkoekje

**Lunch (388 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 30 gr ijsbergsla
• 40 gr rauwkost (bv. komkommer)

**Tussendoor (194 Kcal)**
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

**Diner (469 Kcal)**
• bami (recept, maar dan met 60 gr mie en 75 gr kipfilet p.p.)

**Snack (149 Kcal)**
• 30 gr elite haver

# WOENSDAG

**Ontbijt (300 Kcal)**
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel cacao

**Tussendoor (183 Kcal)**
• 2 rijstwafels met pindakaas

**Lunch (353 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met kaas
• rucola naar smaak
• 1 gekookt ei

**Tussendoor (157 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 20 gr granola

**Diner (399 Kcal)**
• 75 gr tartaar
• 150 gr aardappelpartjes
• 150 gr sperziebonen

**Snack (129 Kcal)**
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• 1 theelepel kaneel

## DONDERDAG

**Ontbijt (260 Kcal)**
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

**Tussendoor (157 Kcal)**
• 175 ml yoghurt
• 1 peer

**Lunch (347 Kcal)**
• 1 snee brood met ham
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

**Tussendoor (149 Kcal)**
• 30 gr elite haver

**Diner (419 Kcal)**
• 60 gr spaghetti
• 200 gr bolognesesaus (recept)
• 10 gr (geraspte) kaas

**Snack (119 Kcal)**
• 5 toastjes
• 30 gr zuivelspread

## VRIJDAG

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

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 1 notenreep

**Lunch (300 Kcal)**
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 7,5 gr pesto
• 15 gr sla naar keuze
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

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

**Diner (436 Kcal)**
• paella (recept, maar dan met 65 gr rijst p.p.)

**Snack (252 Kcal)**
• 70 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (236 Kcal)**
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (148 Kcal)**
• 2 sesamkoekjes

**Lunch (349 Kcal)**
• 1 snee brood (getoast) met guacamole (recept, maar dan de helft)
• een omelet van 2 eieren

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 175 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

**Diner (464 Kcal)**
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (188 Kcal)**
• 60 gr cherrytomaatjes
• 20 gr mozzarella
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (327 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept)

**Tussendoor (123 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 10 gr noten (bv. walnoten)

**Lunch (310 Kcal)**
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 10 gr pesto
• 20 gr rauwe ham
• 30 gr mozzarella

**Tussendoor (116 Kcal)**
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• komkommer naar smaak
• 150 ml melk

**Diner (534 Kcal)**
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 50 gr couscous p.p.)
• guacamole (recept, maar dan een halve portie)

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

# MAANDAG

**Ontbijt (401 Kcal)**
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

**Tussendoor (130 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

**Lunch (427 Kcal)**
• 3 sneeën brood met smeerkaas en kipfilet
• komkommer naar smaak
• rauwkost naar keuze

**Tussendoor (144 Kcal)**
• 2 rijstwafels met hummus
• halve paprika
• 1 kiwi

**Diner (534 Kcal)**
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

**Snack (180 Kcal)**
• 5 augurken
• 50 gr boterhamworst

# DINSDAG

**Ontbijt (291 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes

**Tussendoor (222 Kcal)**
• 3 sesamkoekjes

**Lunch (388 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 30 gr ijsbergsla
• 40 gr rauwkost (bv. komkommer)

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

**Diner (583 Kcal)**
• bami (recept)

**Snack (173 Kcal)**
• 35 gr elite haver

# WOENSDAG

**Ontbijt (343 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel cacao

**Tussendoor (183 Kcal)**
• 2 rijstwafels met pindakaas

**Lunch (429 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met kaas
• rucola naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 ml jus d'orange

**Tussendoor (224 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 30 gr granola

**Diner (504 Kcal)**
• 100 gr tartaar
• 200 gr aardappelpartjes
• 200 gr sperziebonen

**Snack (129 Kcal)**
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• 1 theelepel kaneel

## DONDERDAG

**Ontbijt (332 Kcal)**
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

**Tussendoor (166 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 1 peer

**Lunch (481 Kcal)**
• 2 sneeën brood met ham
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

**Tussendoor (173 Kcal)**
• 35 gr elite haver

**Diner (498 Kcal)**
• 65 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 15 gr (geraspte) kaas

**Snack (143 Kcal)**
• 6 toastjes
• 35 gr zuivelspread

## VRIJDAG

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

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 1 notenreep

**Lunch (529 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 15 gr pesto
• 30 gr sla naar keuze
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

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

**Diner (470 Kcal)**
• paella (recept)

**Snack (252 Kcal)**
• 70 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (306 Kcal)**
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (148 Kcal)**
• 2 sesamkoekjes

**Lunch (562 Kcal)**
• 2 sneeën brood (getoast) met guacamole (recept)
• een omelet van 2 eieren

**Tussendoor (137 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

**Diner (519 Kcal)**
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (188 Kcal)**
• 60 gr cherrytomaatjes
• 20 gr mozzarella
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (327 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept)

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 15 gr noten (bv. walnoten)

**Lunch (406 Kcal)**
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 10 gr pesto
• 20 gr rauwe ham
• 30 gr mozzarella
• 200 ml melk

**Tussendoor (89 Kcal)**
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• komkommer naar smaak

**Diner (712 Kcal)**
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept)
• guacamole (recept)

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

# MAANDAG

**Ontbijt (471 Kcal)**
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei

**Tussendoor (130 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

**Lunch (600 Kcal)**
• 3 sneeën brood met smeerkaas en kipfilet
• 1 snee brood met jam
• komkommer naar smaak
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

**Tussendoor (185 Kcal)**
• 3 rijstwafels met hummus
• halve paprika
• 1 kiwi

**Diner (534 Kcal)**
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

**Snack (180 Kcal)**
• 5 augurken
• 50 gr boterhamworst

# DINSDAG

**Ontbijt (409 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 75 gr mangostukjes
•1 peer

**Tussendoor (222 Kcal)**
• 3 sesamkoekjes

**Lunch (484 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 30 gr ijsbergsla
• 40 gr rauwkost (bv. komkommer)
• 200 ml melk

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

**Diner (583 Kcal)**
• bami (recept)

**Snack (248 Kcal)**
• 50 gr elite haver

# WOENSDAG

**Ontbijt (361 Kcal)**
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel cacao

**Tussendoor (212 Kcal)**
• 2 rijstwafels met kaas
• 1 rijstwafel met pindakaas

**Lunch (561 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met kaas
• 1 snee brood met ham
• rucola naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 ml jus d'orange

**Tussendoor (266 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 40 gr granola

**Diner (547 Kcal)**
• 125 gr tartaar
• 200 gr aardappelpartjes
• 200 gr sperziebonen

**Snack (129 Kcal)**
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• 1 theelepel kaneel

## DONDERDAG

**Ontbijt (428 Kcal)**
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

**Tussendoor (166 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 1 peer

**Lunch (575 Kcal)**
• 2 sneeën brood met ham
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met smeerkaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

**Tussendoor (223 Kcal)**
• 45 gr elite haver

**Diner (533 Kcal)**
• 75 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 15 gr (geraspte) kaas

**Snack (143 Kcal)**
• 6 toastjes
• 35 gr zuivelspread

## VRIJDAG

**Ontbijt (359 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 1 appel

**Tussendoor (250 Kcal)**
• 2 notenrepen

**Lunch (553 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 15 gr pesto
• 30 gr sla naar keuze
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

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

**Diner (507 Kcal)**
• paella (recept, maar dan met 80 gr gele rijst en 125 gr zeevruchten p.p.)

**Snack (270 Kcal)**
• 80 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (396 Kcal)**
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met ham
• 200 ml melk

**Tussendoor (222 Kcal)**
• 3 sesamkoekjes

**Lunch (562 Kcal)**
• 2 sneeën brood (getoast) met guacamole (recept)
• een omelet van 2 eieren

**Tussendoor (137 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

**Diner (573 Kcal)**
• 125 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (188 Kcal)**
• 60 gr cherrytomaatjes
• 20 gr mozzarella
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (327 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept)

**Tussendoor (210 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten (bv. walnoten)

**Lunch (580 Kcal)**
Een tosti van:
• 3 sneeën brood
• 15 gr pesto
• 40 gr rauwe ham
• 45 gr mozzarella
• 200 ml melk

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 rijstwafels met zuivelspread
• 2 rijstwafels met kipfilet
• komkommer naar smaak

**Diner (712 Kcal)**
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept)
• guacamole (recept)

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

# GOED OM TE WETEN

• De hummus van het tussendoortje van maandag, is een restje van de lunch van zondag week 10. Als je geen hummus meer hebt kun je het vervangen voor pindakaas.

• De avondsnack van zondag is het lekkerst als je 'm even in de oven doet. Verwarm de oven voor op 180 graden, snij de appel in blokjes en meng deze met de rozijnen en kaneel. Even de oven in en klaar.

• Bij het avondeten van zondag staat bij het 1.250 menu geen guacamole bij de Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa. Als je dit lekker vindt, kun je het er wel extra bij nemen. Een halve portie guacamole bevat 98 calorieën.