PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 15 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (204 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (288 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren
• 1 plak rozijnenbrood
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (86 Kcal)
• 150 gr druiven

Diner (455 Kcal)
• andijvieschotel (recept, maar dan met 75 gr gehakt, 200 gr andijvie, 150 gr aardappels en 25 ml melk p.p.)

Snack (98 Kcal)
• 90 gr cherrytomaatjes
• 30 gr mozzarella

DINSDAG

Ontbijt (288 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 banaan
• 150 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (276 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 5 gr pesto
• 20 gr cherrytomaatjes
• rucola naar smaak

Tussendoor (104 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Diner (367 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept, maar dan met 50 gr kipfilet, 10 gr cashewnoten en 30 gr woknoedels p.p.)

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

WOENSDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr druiven

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Lunch (337 Kcal)
• 1 snee brood met achterham en zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (62 Kcal)
• 200 gr rauwkost snack (bv. cherrytomaatjes, komkommer of wortels)

Diner (412 Kcal)
• hartige Indische taart (recept, maar dan met 50 gr kipfilet en 1,5 plak deeg voor hartige taart p.p.)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 15 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 10 gr noten naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (283 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (70 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Diner (440 Kcal)
• 55 gr spaghetti
• 250 gr bolognese saus
• 10 gr kaas

Snack (87 Kcal)
• 50 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (177 Kcal)
• 1 banaan
• 150 ml melk

Lunch (255 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (94 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• komkommer naar smaak

Diner (362 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 125 gr wortels, 30 ml melk en 50 gr spekreepjes p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 1 gevuld ei aangemaakt met:
• 5 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 1 croissant
• 1 gekookt ei

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (255 Kcal)
• 250 ml linzensoep (recept)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze
• 100 gr druiven

Tussendoor (156 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 peer

Diner (418 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 65 gr kip- of varkensvlees
• 50 gr rijst
• 125 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr smeerkaas
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (85 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 60 gr mangostukjes

Lunch (262 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 45 gr gerookte kip
• 10 ml saus naar keuze (bv. honing-mosterdsaus)
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (395 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 125 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)
• 20 ml pepersaus (recept)

Snack (172 Kcal)
• Frisse fruitcrumble (recept, maar dan met 10 gr boter, 10 gr bloem, 10 gr bruine suiker, 50 gr zomerfruit p.p.)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 15 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (448 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren
• 1 plak rozijnenbrood
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (158 Kcal)
• 150 gr druiven
• 150 ml melk

Diner (455 Kcal)
• andijvieschotel (recept, maar dan met 75 gr gehakt, 200 gr andijvie, 150 gr aardappels en 25 ml melk p.p.)

Snack (98 Kcal)
• 90 gr cherrytomaatjes
• 30 gr mozzarella

DINSDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 banaan
• 150 ml melk

Tussendoor (158 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (405 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 5 gr pesto
• 20 gr cherrytomaatjes
• rucola naar smaak
• 1 plak rozijnenbrood

Tussendoor (104 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Diner (367 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept, maar dan met 50 gr kipfilet, 10 gr cashewnoten en 30 gr woknoedels p.p.)

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

WOENSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 100 gr druiven

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Lunch (361 Kcal)
• 2 sneeën brood met achterham en zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (174 Kcal)
• 250 gr rauwkost snack (bv. cherrytomaatjes, komkommer of wortels)
• 200 ml melk

Diner (412 Kcal)
• hartige Indische taart (recept, maar dan met 50 gr kipfilet en 1,5 plak deeg voor hartige taart p.p.)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 15 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 10 gr noten naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (352 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas
• 1 cracker met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (94 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Diner (474 Kcal)
• 65 gr spaghetti
• 250 gr bolognese saus
• 10 gr kaas

Snack (130 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (177 Kcal)
• 1 banaan
• 150 ml melk

Lunch (389 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (94 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• komkommer naar smaak

Diner (362 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept, maar dan met 125 gr kruimige aardappels, 125 gr wortels, 30 ml melk en 50 gr spekreepjes p.p.)

Snack (217 Kcal)
• 1 gevuld ei aangemaakt met:
• 5 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 1 croissant
• 1 gekookt ei

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (315 Kcal)
• 300 ml linzensoep (recept)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze
• 100 gr druiven

Tussendoor (156 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 peer

Diner (461 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 65 gr kip- of varkensvlees
• 60 gr rijst
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (265 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr smeerkaas
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (112 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Lunch (406 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 45 gr gerookte kip
• 10 ml saus naar keuze (bv. honing-mosterdsaus)
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (451 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)
• 25 ml pepersaus (recept)

Snack (172 Kcal)
• Frisse fruitcrumble (recept, maar dan met 10 gr boter, 10 gr bloem, 10 gr bruine suiker en 50 gr zomerfruit p.p.)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 15 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (544 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren
• 1 plak rozijnenbrood
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 200 gr druiven

Diner (564 Kcal)
• andijvieschotel (recept)

Snack (98 Kcal)
• 90 gr cherrytomaatjes
• 30 gr mozzarella

DINSDAG

Ontbijt (424 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 banaan
• 200 ml melk

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

Lunch (405 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 5 gr pesto
• 20 gr cherrytomaatjes
• rucola naar smaak
• 1 plak rozijnenbrood

Tussendoor (140 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Diner (467 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept)

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

WOENSDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr druiven

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Lunch (457 Kcal)
• 2 sneeën brood met achterham en zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (78 Kcal)
• 250 gr rauwkost snack (bv. cherrytomaatjes, komkommer of wortels)

Diner (501 Kcal)
• hartige Indische taart (recept)

Snack (280 Kcal)
• 40 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 15 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (393 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 15 gr noten naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (497 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (102 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Diner (526 Kcal)
• 70 gr spaghetti
• 250 gr bolognese saus
• 20 gr kaas

Snack (130 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (201 Kcal)
• 1 banaan
• 200 ml melk

Lunch (389 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (94 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• komkommer naar smaak

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

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• 1 croissant
• 150 gr druiven
• 1 gekookt ei

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop

Lunch (392 Kcal)
• 300 ml linzensoep (recept)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (180 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 peer

Diner (557 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 100 gr kip- of varkensvlees
• 65 gr rijst
• 200 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (265 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr smeerkaas
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (121 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Lunch (430 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 45 gr gerookte kip
• 10 ml saus naar keuze (bv. honing-mosterdsaus)
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (494 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)
• 25 ml pepersaus (recept)

Snack (343 Kcal)
• Frisse fruitcrumble (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 15 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (397 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (544 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren
• 1 plak rozijnenbrood
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (213 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 250 gr druiven

Diner (564 Kcal)
• andijvieschotel (recept)

Snack (131 Kcal)
• 120 gr cherrytomaatjes
• 40 gr mozzarella

DINSDAG

Ontbijt (486 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 banaan
• 200 ml melk

Tussendoor (245 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (533 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr mozzarella
• 5 gr pesto
• 20 gr cherrytomaatjes
• rucola naar smaak
• 2 plakken rozijnenbrood

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met kaas
• 1 gekookt ei

Diner (467 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept)

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

WOENSDAG

Ontbijt (333 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 125 gr druiven

Tussendoor (220 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Lunch (550 Kcal)
• 2 sneeën brood
met achterham en zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (174 Kcal)
• 250 gr rauwkost snack (bv. cherrytomaatjes, komkommer of wortels)
• 200 ml melk

Diner (501 Kcal)
• hartige Indische taart (recept)

Snack (315 Kcal)
• 45 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 15 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (411 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 15 gr noten naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (567 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met kaas
• 1 cracker met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (207 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Diner (543 Kcal)
• 75 gr spaghetti
• 250 gr bolognese saus
• 20 gr kaas

Snack (130 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (201 Kcal)
• 1 banaan
• 200 ml melk

Lunch (511 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• 1 snee brood met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• komkommer naar smaak

Diner (555 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept)
• 2 kiwi's

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• 1 croissant
• 150 gr druiven
• 1 gekookt ei

Tussendoor (157 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (568 Kcal)
• 300 ml linzensoep (recept)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Diner (557 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 100 gr kip- of varkensvlees
• 65 gr rijst
• 200 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (265 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr smeerkaas
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (397 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (185 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Lunch (430 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 45 gr gerookte kip
• 10 ml saus naar keuze (bv. honing-mosterdsaus)
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (494 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)
• 25 ml pepersaus (recept)

Snack (343 Kcal)
• Frisse fruitcrumble (recept)

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 boterham met pindakaas, 1 sinaasappel, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 boterham met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 1 sinaasappel, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 boterham met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 1 sinaasappel, 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 boterham met pindakaas, 1 boterham met zuivelspread, 1 sinaasappel, 200 ml melk.

• De bolognesesaus op donderdag mag kant-en-klaar zijn, maar je kunt ook het recept op de website voor bolognesesaus gebruiken.

• Voor de nasi op zaterdag kun je natuurlijk ook het recept voor bami gebruiken van de website. In plaats van mie gebruik je dan rijst.