PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 22 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (77 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (398 Kcal)
• 2 sneeën brood met in totaal:
• 45 gr gerookte zalm
• 20 gr sla naar keuze
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr boter of saus naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (331 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet of varkensfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (206 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (168 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Lunch (383 Kcal)
• 150 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 10 ml honing

Tussendoor (43 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Diner (320 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (305 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas

Diner (440 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 75 gr kip- of varkensvlees
• 50 gr rijst
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 22 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 kiwi

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

Lunch (284 Kcal)
• 150 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (177 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (345 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 20 ml melk, 150 gr snijbonen, 60 gr gerookte kip en 25 gr kaas p.p.)

Snack (137 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr brie

VRIJDAG

Ontbijt (195 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (114 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (270 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• sla naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (438 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept)

Snack (122 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (179 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (219 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (386 Kcal)
• lauwwarme salade met kip en croutons (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (52 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Diner (310 Kcal)
• 75 gr Duitse biefstuk
• 100 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 80 gr gezonde tonijnsalade (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 2 bacon ei muffins (recept)
• halve banaan

Tussendoor (113 Kcal)
• 125 gr kwark
• halve banaan

Lunch (388 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 15 gr paprika
• een kwart ui (in ringen)

Tussendoor (61 Kcal)
• 100 gr fruitsalade van
fruit naar keuze

Diner (323 Kcal)
• surf en turf (recept)
• 100 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (111 Kcal)
• 20 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 22 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (77 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (422 Kcal)
• 2 sneeën brood met in totaal:
• 45 gr gerookte zalm
• 20 gr sla naar keuze
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr boter of saus naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet of varkensfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

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

Lunch (453 Kcal)
• 150 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 10 ml honing

Tussendoor (43 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Diner (369 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 175 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (145 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 ml melk

Diner (440 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 75 gr kip- of varkensvlees
• 50 gr rijst
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

WEEK 22 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 kiwi

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

Lunch (330 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (189 Kcal)
• 175 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

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

Snack (172 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr brie

VRIJDAG

Ontbijt (195 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (114 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (432 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• sla naar smaak
• 1 krentenbol
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (438 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept)

Snack (233 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (242 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (227 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (386 Kcal)
• lauwwarme salade met kip en croutons (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (52 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Diner (363 Kcal)
• 100 gr Duitse biefstuk
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (229 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 80 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 3 bacon ei muffins (recept)

Tussendoor (165 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (480 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 15 gr paprika
• een kwart ui (in ringen)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (35 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Diner (344 Kcal)
• surf en turf (recept)
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 22 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (286 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (153 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop

Lunch (571 Kcal)
• 3 sneeën brood met in totaal:
• 60 gr gerookte zalm
• 30 gr sla naar keuze
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr boter of saus naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet of varkensfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (391 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

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

Lunch (499 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 10 ml honing

Tussendoor (86 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread

Diner (428 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (242 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 200 ml melk

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

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

WEEK 22 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (318 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 2 kiwi's

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

Lunch (442 Kcal)
• 350 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

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

Snack (206 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr brie

VRIJDAG

Ontbijt (246 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (229 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (563 Kcal)
• 1 pistolet met:
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• sla naar smaak
• 1 krentenbol
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (438 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept)

Snack (260 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (359 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (271 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (410 Kcal)
• lauwwarme salade met kip en croutons (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (105 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

Diner (443 Kcal)
• 100 gr Duitse biefstuk
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (229 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 80 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (453 Kcal)
• 3 bacon ei muffins (recept)
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (177 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (510 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 15 gr paprika
• een kwart ui (in ringen)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (425 Kcal)
• surf en turf (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 22 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 1 peer

Tussendoor (222 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (571 Kcal)
• 3 sneeën brood met in totaal:
• 60 gr gerookte zalm
• 30 gr sla naar keuze
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr boter of saus naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet of varkensfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (391 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

Tussendoor (277 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 peer

Lunch (595 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 10 ml honing
• 200 ml melk

Tussendoor (147 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• 1 rijstwafel met kaas

Diner (456 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (222 Kcal)
• 40 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (561 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (242 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 200 ml melk

Diner (624 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 125 gr kip- of varkensvlees
• 75 gr rijst
• 200 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

WEEK 22 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (336 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 2 kiwi's

Tussendoor (190 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Lunch (664 Kcal)
• 350 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 appel
• 200 ml melk

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

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

Snack (206 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr brie

VRIJDAG

Ontbijt (351 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr zomerfruit
• 1 banaan

Tussendoor (229 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (563 Kcal)
• 1 pistolet met:
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• sla naar smaak
• 1 krentenbol
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (438 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept)

Snack (260 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (415 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (271 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (476 Kcal)
• lauwwarme salade met kip en croutons (recept)
• 1 cracker met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (196 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (474 Kcal)
• 125 gr Duitse biefstuk
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (229 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 80 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (453 Kcal)
• 3 bacon ei muffins (recept)
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (541 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 15 gr paprika
• een kwart ui (in ringen)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (204 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 2 crackers met smeerkaas

Diner (425 Kcal)
• surf en turf (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (250 Kcal)
• 45 gr elitehaver

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 kiwi, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 kiwi, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 2 kiwi's, 175 ml melk
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 cracker met zuivelspread, 2 kiwi's, 175 ml melk.