PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 25 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (273 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost
• 100 gr rundvleesslaatje

Tussendoor (140 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 peer

Diner (500 Kcal)
• pastaschotel met groene asperges (recept, maar dan met 40 gr penne en 15 gr geraspte kaas p.p.)

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

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (77 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (258 Kcal)
• 1 wrap met gerookte kip en pesto (recept)

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

Diner (316 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (214 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 kiwi

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

Lunch (305 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr tuinbonen
• 40 gr rucola
• 50 gr radijs
• kwart avocado
• 30 gr quinoa
• 5 gr honing
• 5 ml olijfolie
• 10 gr zongedroogde tomaatjes
• bieslook en peterselie naar smaak

Tussendoor (38 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Diner (322 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 100 gr krieltjes
• 200 ml bomvolle groentesoep (recept)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

WEEK 25 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 175 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

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

Tussendoor (94 Kcal)
• 125 gr kwark
• 2 abrikozen

Diner (316 Kcal)
• 40 gr spaghetti
• 125 gr bolognesesaus (recept)
• 20 gr geraspte kaas

Snack (140 Kcal)
• 1 hartige muffin met ham, kaas en paprika (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (210 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr druiven

Tussendoor (186 Kcal)
• 1 rijstwafel met een halve avocado of pindakaas
• peper en zout naar smaak

Lunch (213 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr Hüttenkäse
• 30 gr kipfilet
• 30 gr komkommer
• halve tomaat
• 15 gr sla naar keuze
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (140 Kcal)
• 1 hartige muffin met ham, kaas en paprika (recept)

Diner (436 Kcal)
• klassieke asperges met ham, ei en botersaus (recept)
• 100 gr pommes duchesse

Snack (122 Kcal)
• 40 gr ossenworst
• 40 gr Amsterdamse uitjes
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (139 Kcal)
• 1cracker met jam
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (280 Kcal)
• 1 snee brood met ossenworst en rauwkost naar keuze
• 150 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (106 Kcal)
• 2 abrikozen
• 150 ml melk

Diner (480 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, maar dan 480 kcal variant)

Snack (122 Kcal)
• 25 gr kaas
• 3 augurken
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 100 gr Griekse yoghurt
• 45 gr rabarber
• 45 gr aardbeien
• 15 gr frambozen
• 15 gr blauwe bessen
• 1 theelepel honing
• basilicum naar smaak

Lunch (307 Kcal)
• salade nicoise (recept)

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)

Diner (454 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 45 gr pasta, 30 gr mozzarella en 5 gr pijnboompitten p.p.)

Snack (105 Kcal)
• 15 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 25 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (313 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 100 gr rundvleesslaatje

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

Diner (500 Kcal)
• pastaschotel met groene asperges (recept, maar dan met 40 gr penne en 15 gr geraspte kaas p.p.)

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

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (77 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (516 Kcal)
• 2 wraps met gerookte kip en pesto (recept)

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

Diner (316 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

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

Lunch (376 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr tuinbonen
• 40 gr rucola
• 50 gr radijs
• kwart avocado
• 50 gr quinoa
• 5 gr honing
• 5 ml olijfolie
• 10 gr zongedroogde tomaatjes
• bieslook en peterselie naar smaak

Tussendoor (110 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Diner (365 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 200 ml bomvolle groentesoep (recept)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

WEEK 25 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 175 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

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

Tussendoor (94 Kcal)
• 125 gr kwark
• 2 abrikozen

Diner (458 Kcal)
• 50 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 20 gr geraspte kaas

Snack (140 Kcal)
• 1 hartige muffin met ham, kaas en paprika (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (210 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr druiven

Tussendoor (186 Kcal)
• 1 rijstwafel met een halve avocado of pindakaas
• peper en zout naar smaak

Lunch (427 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr Hüttenkäse
• 60 gr kipfilet
• 60 gr komkommer
• 1 tomaat
• 30 gr sla naar keuze
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (140 Kcal)
• 1 hartige muffin met ham, kaas en paprika (recept)

Diner (436 Kcal)
• klassieke asperges met ham, ei en botersaus (recept)
• 100 gr pommes duchesse

Snack (185 Kcal)
• 30 gr ossenworst
• 30 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (185 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 kiwi

Tussendoor (142 Kcal)
• 150 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (303 Kcal)
• 1 snee brood met ossenworst en rauwkost naar keuze
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (130 Kcal)
• 200 ml melk
• 2 abrikozen

Diner (480 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, maar dan 480 kcal variant)

Snack (265 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (303 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr Griekse yoghurt
• 50 gr rabarber
• 60 gr aardbeien
• 25 gr frambozen
• 15 gr blauwe bessen
• 1 theelepel honing
• basilicum naar smaak

Lunch (373 Kcal)
• salade nicoise (recept)
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)

Diner (454 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 45 gr pasta, 30 gr mozzarella en 5 gr pijnboompitten p.p.)

Snack (140 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 25 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (320 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (432 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 100 gr rundvleesslaatje

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

Diner (605 Kcal)
• pastaschotel met groene asperges (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (298 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (153 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop

Lunch (516 Kcal)
• 2 wraps met gerookte kip en pesto (recept)

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

Diner (400 Kcal)
• 125 gr rundertartaar
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (332 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

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

Lunch (376 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr tuinbonen
• 40 gr rucola
• 50 gr radijs
• kwart avocado
• 50 gr quinoa
• 5 gr honing
• 5 ml olijfolie
• 10 gr zongedroogde tomaatjes
• bieslook en peterselie naar smaak

Tussendoor (173 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Diner (472 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 300 ml bomvolle groentesoep (recept)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

WEEK 25 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

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

Tussendoor (130 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 abrikozen

Diner (526 Kcal)
• 70 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 20 gr geraspte kaas

Snack (140 Kcal)
• 1 hartige muffin met ham, kaas en paprika (recept)

VRIJDAG

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

Tussendoor (211 Kcal)
• 2 rijstwafels met een halve avocado of pindakaas
• peper en zout naar smaak

Lunch (427 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr Hüttenkäse
• 60 gr kipfilet
• 60 gr komkommer
• 1 tomaat
• 30 gr sla naar keuze
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (140 Kcal)
• 1 hartige muffin met ham, kaas en paprika (recept)

Diner (508 Kcal)
• klassieke asperges met ham, ei en botersaus (recept)
• 150 gr pommes duchesse

Snack (206 Kcal)
• 40 gr ossenworst
• 40 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

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

Lunch (338 Kcal)
• 1 bruin volkorenbolletje met ossenworst en rauwkost naar keuze
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (108 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze (bv. die van woensdag)

Diner (590 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept)

Snack (265 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr Griekse yoghurt
• 50 gr rabarber
• 60 gr aardbeien
• 25 gr frambozen
• 15 gr blauwe bessen
• 1 theelepel honing
• basilicum naar smaak

Lunch (439 Kcal)
• salade nicoise (recept)
• 2 crackers met zuivelspread

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

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

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 25 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (440 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (232 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (514 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 140 gr rundvleesslaatje

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

Diner (605 Kcal)
• pastaschotel met groene asperges (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (426 Kcal)
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 100 gr blauwe bessen
• 1 peer

Tussendoor (267 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (516 Kcal)
• 2 wraps met gerookte kip en pesto (recept)

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

Diner (400 Kcal)
• 125 gr rundertartaar
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze

Snack (280 Kcal)
• 40 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (355 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 2 kiwi's

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

Lunch (588 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr tuinbonen
• 40 gr rucola
• 50 gr radijs
• kwart avocado
• 50 gr quinoa
• 5 gr honing
• 5 ml olijfolie
• 10 gr zongedroogde tomaatjes
• bieslook en peterselie naar smaak
• 2 sneeën brood met zuivelspread

Tussendoor (211 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Diner (481 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 250 ml bomvolle groentesoep (recept)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

WEEK 25 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (555 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (130 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 abrikozen

Diner (526 Kcal)
• 70 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 20 gr geraspte kaas

Snack (280 Kcal)
• 2 hartige muffins met ham, kaas en paprika (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (423 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 100 gr druiven
• 1 banaan

Tussendoor (211 Kcal)
• 2 rijstwafels met een halve avocado of pindakaas
• peper en zout naar smaak

Lunch (427 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr Hüttenkäse
• 60 gr kipfilet
• 60 gr komkommer
• 1 tomaat
• 30 gr sla naar keuze
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (280 Kcal)
• 2 hartige muffins met ham, kaas en paprika (recept)

Diner (508 Kcal)
• klassieke asperges met ham, ei en botersaus (recept)
• 150 gr pommes duchesse

Snack (227 Kcal)
• 50 gr ossenworst
• 50 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (418 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met appelstroop
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

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

Lunch (338 Kcal)
• 1 bruin volkorenbolletje met ossenworst en rauwkost naar keuze
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (248 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze (bv. die van woensdag)
• 2 crackers met smeerkaas

Diner (590 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept)

Snack (265 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (401 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr Griekse yoghurt
• 50 gr rabarber
• 60 gr aardbeien
• 25 gr frambozen
• 15 gr blauwe bessen
• 1 theelepel honing
• basilicum naar smaak

Lunch (519 Kcal)
• salade nicoise (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread

Tussendoor (227 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)
• 1 banaan

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

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 1 cracker met smeerkaas, 1 abrikoos, 1 peer, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 cracker met smeerkaas, 1 cracker met zuivelspread, 1 peer, 200 ml melk