MAANDAG

Ontbijt (279 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 banaan
• 60 gr spinazie

Tussendoor (98 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (247 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr runderrookvlees
• 10 gr zuivelspread
• 2 augurken
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

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

Diner (441 Kcal)
• pad thai (recept, maar dan met 45 gr rijstnoedels, 45 gr tofu en 10 gr pinda's p.p.)

Snack (127 Kcal)
• 30 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• halve peer

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (385 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 50 gr bleekselderij
• 35 gr gerookte zalm
• 10 gr kappertjes
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• halve avocado
• 20 ml dressing naar keuze

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met jam

Diner (438 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept, maar dan met 50 gr volkoren pasta en 60 gr gerookte kip p.p.)

Snack (89 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• halve peer
• 60 gr ananas
• water (optioneel)

WOENSDAG

Ontbijt (203 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 abrikoos

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (318 Kcal)
• 1 boterham met:
• 25 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• rucola naar smaak
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (98 Kcal)
• 30 gr bleekselderij
• 30 gr paprika
• 30 gr komkommer
• 30 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

Diner (504 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 125 gr krieltjes
• 125 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

DONDERDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Lunch (299 Kcal)
• 1 boterham met:
• 15 gr kipfilet
• rauwkost naar smaak
• halve avocado **OF** 1 krentenbol met boter

Tussendoor (61 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 abrikoos

Diner (485 Kcal)
• kip madras (recept, maar dan met 50 gr rijst en 60 gr kipfilet p.p.)

Snack (65 Kcal)
• 30 gr achterham
• 5 augurken

VRIJDAG

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

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Lunch (228 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr magere vleeswaren
• 10 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (492 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 75 gr prei, 75 gr broccoli, 10 gr zongedroogde tomaat en 15 gr gruyère p.p.)

Snack (126 Kcal)
• 3 toastjes
• 15 gr walnotenpaté (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (248 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (53 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Lunch (342 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak
• 10 ml dressing naar keuze (bv. honingmosterd dressing)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (138 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (397 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

Snack (104 Kcal)
• 2 gevulde eieren met zalm (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 45 gr ananas
• 45 gr blauwe bessen

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (368 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 1 tomaat
• 20 gr achterham
• 75 gr champignons

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 rijstwafel met walnotenpaté (recept)

Diner (402 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

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

WEEK 28 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (301 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 banaan
• 60 gr spinazie

Tussendoor (170 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Lunch (374 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr runderrookvlees
• 10 gr zuivelspread
• 2 augurken
• rauwkost naar smaak
• 1 krentenbol met boter

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

Diner (441 Kcal)
• pad thai (recept, maar dan met 45 gr rijstnoedels, 45 gr tofu en 10 gr pinda's p.p.)

Snack (127 Kcal)
• 30 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (242 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 100 gr zomerfruit

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (385 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 50 gr bleekselderij
• 35 gr gerookte zalm
• 10 gr kappertjes
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• halve avocado
• 20 ml dressing naar keuze

Tussendoor (195 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 1 cracker met jam

Diner (438 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept, maar dan met 50 gr pasta en 60 gr gerookte kip p.p.)

Snack (185 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 1 peer
• 60 gr ananas
• water (optioneel)

WOENSDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 2 abrikozen

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (504 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• rucola naar smaak
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (98 Kcal)
• 30 gr bleekselderij
• 30 gr paprika
• 30 gr komkommer
• 30 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

Diner (504 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 125 gr krieltjes
• 125 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

DONDERDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Lunch (487 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• 1 krentenbol

Tussendoor (70 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 abrikoos

Diner (485 Kcal)
• kip madras (recept, maar dan met 50 gr rijst en 60 gr kipfilet p.p.)

Snack (65 Kcal)
• 30 gr achterham
• 3 augurken

VRIJDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Lunch (228 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr magere vleeswaren
• 10 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (492 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 75 gr prei, 75 gr broccoli, 10 gr zongedroogde tomaat en 15 gr gruyère p.p.)

Snack (344 Kcal)
• 6 toastjes
• 30 gr walnotenpaté (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (248 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

Lunch (388 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak
• 10 ml dressing naar keuze (bv. honingmosterd dressing)
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

Tussendoor (138 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (425 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

Snack (226 Kcal)
• 2 gevulde eieren met zalm (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (315 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr ananas
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (196 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 150 ml melk

Lunch (430 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 1 tomaat
• 20 gr achterham
• 75 gr champignons

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 rijstwafel met walnotenpaté (recept)

Diner (402 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

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

MAANDAG

Ontbijt (343 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 banaan
• 75 gr spinazie

Tussendoor (194 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (374 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr runderrookvlees
• 10 gr zuivelspread
• 2 augurken
• rauwkost naar smaak
• 1 krentenbol met boter

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

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

Snack (166 Kcal)
• 40 gr kaas
• 60 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 100 gr zomerfruit

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (417 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr sla naar keuze
• 50 gr bleekselderij
• 50 gr gerookte zalm
• 10 gr kappertjes
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• halve avocado
• 20 ml dressing naar keuze

Tussendoor (195 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 1 cracker met jam

Diner (524 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (212 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 75 gr ananas
• water (optioneel)

WOENSDAG

Ontbijt (289 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 2 abrikozen

Tussendoor (126 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 150 ml melk

Lunch (565 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• rucola naar smaak
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (163 Kcal)
• 50 gr bleekselderij
• 50 gr paprika
• 50 gr komkommer
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

Diner (550 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

DONDERDAG

Ontbijt (383 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Lunch (487 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• 1 krentenbol

Tussendoor (87 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 abrikoos

Diner (614 Kcal)
• kip madras (recept)

Snack (108 Kcal)
• 50 gr achterham
• 5 augurken

VRIJDAG

Ontbijt (264 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (298 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr magere vleeswaren
• 10 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven
• rauwkost naar smaak
• 1 kiwi
• 200 ml melk

Tussendoor (185 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (586 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (344 Kcal)
• 6 toastjes
• 30 gr walnotenpaté (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (342 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

Lunch (388 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak
• 10 ml dressing naar keuze (bv. honingmosterd dressing)
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

Tussendoor (178 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (502 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

Snack (278 Kcal)
• 3 gevulde eieren met zalm (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (336 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr ananas
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 200 ml melk

Lunch (430 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 1 tomaat
• 20 gr achterham
• 75 gr champignons

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 rijstwafels met walnotenpaté (recept)

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 28 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (365 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 1 banaan
• 75 gr spinazie

Tussendoor (291 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (515 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr runderrookvlees
• 10 gr zuivelspread
• 2 augurken
• rauwkost naar smaak
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 krentenbol met boter

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

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

Snack (208 Kcal)
• 50 gr kaas
• 75 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (377 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 100 gr zomerfruit
• 1 banaan

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (417 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr sla naar keuze
• 50 gr bleekselderij
• 50 gr gerookte zalm
• 10 gr kappertjes
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• halve avocado
• 20 ml dressing naar keuze

Tussendoor (317 Kcal)
• 2 crackers met kaas en rauwkost
• 1 cracker met jam

Diner (524 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (212 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 75 gr ananas
• water (optioneel)

WOENSDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 3 abrikozen

Tussendoor (203 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 200 ml melk

Lunch (595 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• rucola naar smaak
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (163 Kcal)
• 50 gr bleekselderij
• 50 gr paprika
• 50 gr komkommer
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

Diner (593 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (217 Kcal)
• 2 kwarkbollen (recept)

DONDERDAG

Ontbijt (500 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Lunch (616 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 krentenbol

Tussendoor (121 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 3 abrikozen

Diner (614 Kcal)
• kip madras (recept)

Snack (129 Kcal)
• 60 gr achterham
• 6 augurken

VRIJDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (452 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr magere vleeswaren
• 10 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven
• 1 bruin bolletje met smeerkaas
• rauwkost naar smaak
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (246 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

Diner (586 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (344 Kcal)
• 6 toastjes
• 30 gr walnotenpaté (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (434 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (160 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (463 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak
• 10 ml dressing naar keuze (bv. honingmosterd dressing)
• 1 gekookt ei
• 1 cracker met smeerkaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (178 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (530 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

Snack (330 Kcal)
• 4 gevulde eieren met zalm (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (358 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 60 gr ananas
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (344 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes
• 200 ml melk

Lunch (599 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 1 tomaat
• 20 gr achterham
• 75 gr champignons
• 1 snee brood met kaas

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 rijstwafels met walnotenpaté (recept)

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

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

GOED OM TE WETEN

• De tofu bij het diner van maandag mag je vervangen voor kabeljauw of een andere witvis.
• Het havermout ontbijt van dinsdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, een halve peer, 150 ml melk
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 100 gr zomerfruit, 175 ml melk
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 cracker met zuivelspread, 50 gr zomerfruit, 200 ml melk
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 cracker met zuivelspread, 50 gr zomerfruit, 1 banaan, 200 ml melk