PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (144 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Lunch (306 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte zalm
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr zuivelspread
• ui naar smaak
• 1 appel

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

Diner (391 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 45 gr lasagnebladen, 200 gr saus en 15 gr kaas p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (270 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Lunch (295 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (83 Kcal)
• 125 gr kwark
• 5 gr honing

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

Snack (105 Kcal)
• 2 gevulde eieren met zalm (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (278 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (94 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (272 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. eikenbladsla)
• 30 gr geitenkaas
• 10 gr walnoten
• 1 peer
• 15 ml balsamicodressing

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (338 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (119 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (91 Kcal)
• 100 gr Griekse yoghurt
• 1 kiwi

Lunch (301 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (329 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr runderreepjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (163 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread

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

Lunch (407 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 60 gr ananas
• 150 ml melk

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (412 Kcal)
• 75 gr zalmfilet
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

Snack (122 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr geitenkaas
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr aardbeien
• 10 gr pure chocola
• 150 ml jus d'orange

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

Lunch (235 Kcal)
• 250 ml paprikasoep (recept)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

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

Diner (439 Kcal)
• 75 gr rundertartaar
• 100 gr krieltjes
• gevulde courgette (recept)

Snack (122 Kcal)
• 25 gr walnoten
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (273 Kcal)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (89 Kcal)
• 250 ml paprikasoep (recept)

Diner (428 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept, maar dan met 60 gr kip, 100 gr zoete aardappels en 75 gr sperzieboontjes p.p.)

Snack (81 Kcal)
• 30 gr achterham
• 20 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Lunch (503 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 40 gr gerookte zalm
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr zuivelspread
• kwart ui
• 1 appel

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

Diner (391 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 45 gr lasagnebladen, 200 gr saus en 15 gr kaas p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (288 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (126 Kcal)
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (391 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 150 gr kwark
• 5 gr honing

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

Snack (157 Kcal)
• 3 gevulde eieren met zalm (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (350 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (94 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (404 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. eikenbladsla)
• 40 gr geitenkaas
• 15 gr walnoten
• 1 peer
• 15 ml balsamicodressing
• 150 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (338 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (158 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr Griekse yoghurt
• 1 kiwi

Lunch (301 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (500 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr runderreepjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (256 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread

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

Lunch (407 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 60 gr ananas
• 150 ml melk

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (412 Kcal)
• 75 gr zalmfilet
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

Snack (235 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr aardbeien
• 10 gr pure chocola
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (127 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 tomaat

Lunch (324 Kcal)
• 250 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak

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

Diner (439 Kcal)
• 75 gr rundertartaar
• 100 gr krieltjes
• gevulde courgette (recept)

Snack (297 Kcal)
• 25 gr walnoten
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (428 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (89 Kcal)
• 250 ml paprikasoep (recept)

Diner (474 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (81 Kcal)
• 30 gr achterham
• 20 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (174 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Lunch (503 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 40 gr gerookte zalm
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr zuivelspread
• kwart ui
• 1 appel

Tussendoor (77 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (126 Kcal)
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (564 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 150 gr kwark
• 5 gr honing

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

Snack (157 Kcal)
• 3 gevulde eieren met zalm (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (350 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (463 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. eikenbladsla)
• 40 gr geitenkaas
• 20 gr walnoten
• 1 peer
• 15 ml balsamicodressing
• 200 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (492 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr Griekse yoghurt
• 50 gr blauwe bessen

Snack (158 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (353 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr Griekse yoghurt
• 1 kiwi

Lunch (435 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 kiwi

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (500 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr runderreepjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (256 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread

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

Lunch (431 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 60 gr ananas
• 200 ml melk

Tussendoor (170 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (520 Kcal)
• 100 gr zalmfilet
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

Snack (292 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (127 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 tomaat

Lunch (414 Kcal)
• 300 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

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

Diner (483 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 125 gr krieltjes
• gevulde courgette (recept)

Snack (332 Kcal)
• 30 gr walnoten
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (361 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (196 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 banaan

Lunch (475 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 250 ml paprikasoep (recept)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Diner (474 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (161 Kcal)
• 60 gr achterham
• 40 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (444 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Lunch (549 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 40 gr gerookte zalm
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr zuivelspread
• kwart ui
• 1 appel
• 1 kiwi

Tussendoor (168 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (349 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (143 Kcal)
• 1 appel
• 20 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (580 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (227 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr walnoten
• 5 gr honing

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

Snack (209 Kcal)
• 4 gevulde eieren met zalm (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (350 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (605 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. eikenbladsla)
• 40 gr geitenkaas
• 20 gr walnoten
• 1 peer
• 15 ml balsamicodressing
• 2 crackers met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (245 Kcal)
• 1,5 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (504 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr Griekse yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Snack (198 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse uitjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 43 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (488 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr Griekse yoghurt
• 1 kiwi

Lunch (554 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 kiwi

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (532 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr runderreepjes
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (351 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas

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

Lunch (610 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 60 gr ananas
• 1 snee brood met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (170 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (520 Kcal)
• 100 gr zalmfilet
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

Snack (292 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (441 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (180 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 1 tomaat

Lunch (543 Kcal)
• 300 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr achterham
• rauwkost naar smaak
• 1 banaan
• 200 ml melk

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

Diner (527 Kcal)
• 125 gr rundertartaar
• 150 gr krieltjes
• gevulde courgette (recept)

Snack (332 Kcal)
• 30 gr walnoten
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (361 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (246 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met jam
• 1 banaan

Lunch (644 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (233 Kcal)
• 250 ml paprikasoep (recept)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

Diner (474 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (161 Kcal)
• 60 gr achterham
• 40 gr zuivelspread

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van dinsdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 1 cracker met zuivelspread, 1 banaan en 150 ml melk.
  - 1.800 Kcal menu: 2 crackers met zuivelspread, 1 banaan en 200 ml melk.
  - 2.100 Kcal menu: 1 cracker met zuivelspread, 1 cracker met jam, 1 banaan en 200 ml melk.