PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (246 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte kip
• 15 gr sla naar keuze
• 10 gr zongedroogde tomaat
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr pesto

Tussendoor (114 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr walnoten

Diner (476 Kcal)
• lasagne (recept)
• 100 gr rauwkost naar keuze

Snack (109 Kcal)
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

DINSDAG

Ontbijt (254 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• cacao naar smaak

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (318 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (111 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 mandarijn

Diner (374 Kcal)
• halve portie vegetarische gevulde champignons (recept)
• 50 gr rijst
• 100 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (62 Kcal)
• 1 sinaasappel

Lunch (342 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham
• 20 gr zuivelspread
• 15 gr rucola
• halve paprika
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (345 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 25 ml jus

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (149 Kcal)
• 100 gr kwark
• 1 peer

Lunch (251 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

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

Diner (399 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 25 gr tortilla chips, 30 gr creme fraiche, 12,5 gr kaas en 150 gr Mexicaanse groente p.p.)

Snack (102 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

VRIJDAG

Ontbijt (252 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen

Tussendoor (108 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 15 granola

Lunch (269 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte kip
• 25 gr mais
• halve paprika
• ijsbergsla naar smaak
• 10 ml chilisaus

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

Diner (441 Kcal)
• 75 gr zalm
• 125 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (122 Kcal)
• 2 gevulde eitjes met avocado (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (36 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren

Lunch (373 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr ijsbergsla
• 30 gr mais
• 30 gr quinoa
• 1 tomaat
• halve avocado
Een dressing van:
• 5 ml olijfolie
• 2,5 ml citroensap
• peper, zout en koriander naar smaak

Tussendoor (96 Kcal)
• 1 peer

Diner (343 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

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

ZONDAG

Ontbijt (269 Kcal)
• 1 croissant
• 150 ml jus d'orange

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

Lunch (359 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (128 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr amandelen

Diner (328 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 woksaus naar keuze

Snack (112 Kcal)
• 30 gr rauwe ham
• 15 gr zuivelspread
• 10 gr rucola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (492 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 10 gr pesto

Tussendoor (114 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr walnoten

Diner (476 Kcal)
• lasagne (recept)
• 100 gr rauwkost naar keuze

Snack (109 Kcal)
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

DINSDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• cacao naar smaak

Tussendoor (54 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (318 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (156 Kcal)
• 125 gr kwark
• 2 mandarijnen

Diner (505 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 55 gr rijst
• 100 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (134 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 150 ml melk

Lunch (524 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 40 gr zuivelspread
• 30 gr rucola
• halve paprika

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (345 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 25 ml jus

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (176 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Lunch (323 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

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

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (102 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

VRIJDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen

Tussendoor (108 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 15 granola

Lunch (269 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte kip
• 25 gr mais
• halve paprika
• ijsbergsla naar smaak
• 10 ml chilisaus

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

Diner (494 Kcal)
• 100 gr zalm
• 125 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (225 Kcal)
• 2 gevulde eitjes met avocado (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 banaan

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

Lunch (373 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr ijsbergsla
• 30 gr mais
• 30 gr quinoa
• 1 tomaat
• halve avocado
Een dressing van:
• 5 ml olijfolie
• 2,5 ml citroensap
• peper, zout en koriander naar smaak

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 peer
• 150 ml melk

Diner (343 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (239 Kcal)
• 25 gr tortilla chips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 1 croissant
• 200 ml jus d'orange

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

Lunch (359 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 150 gr kwark
• 10 gr amandelen

Diner (504 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 woksaus naar keuze

Snack (149 Kcal)
• 40 gr rauwe ham
• 20 gr zuivelspread
• 10 gr rucola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 200 ml melk

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

Lunch (492 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 10 gr pesto

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr walnoten

Diner (488 Kcal)
• lasagne (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• cacao naar smaak

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop

Lunch (452 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (170 Kcal)
• 150 gr kwark
• 2 mandarijnen

Diner (557 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 60 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (315 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Lunch (524 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 40 gr zuivelspread
• 30 gr rucola
• halve paprika

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (443 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 25 ml jus

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (320 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (464 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

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

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 20 ml chilisaus

VRIJDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen

Tussendoor (125 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 15 granola

Lunch (269 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte kip
• 25 gr mais
• halve paprika
• ijsbergsla naar smaak
• 10 ml chilisaus

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

Diner (604 Kcal)
• 100 gr zalm
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (328 Kcal)
• 4 gevulde eitjes met avocado (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (360 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 banaan

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

Lunch (476 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr ijsbergsla
• 50 gr mais
• 40 gr quinoa
• 1 tomaat
• halve avocado
Een dressing van:
• 10 ml olijfolie
• 2,5 ml citroensap
• peper, zout en koriander naar smaak

Tussendoor (192 Kcal)
• 1 peer
• 200 ml melk

Diner (430 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (239 Kcal)
• 25 gr tortilla chips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 1 croissant
• 200 ml jus d'orange

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

Lunch (554 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (172 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr amandelen

Diner (504 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 woksaus naar keuze

Snack (149 Kcal)
• 40 gr rauwe ham
• 20 gr zuivelspread
• 10 gr rucola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (423 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met appelstroop
• 200 ml melk

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

Lunch (492 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 10 gr pesto

Tussendoor (271 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 15 gr walnoten

Diner (499 Kcal)
• lasagne (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (235 Kcal)
• 1 appel
• 20 gr rozijnen
• kaneel naar smaak
• 200 ml jus d'orange

DINSDAG

Ontbijt (353 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• cacao naar smaak

Tussendoor (198 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (569 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (170 Kcal)
• 150 gr kwark
• 2 mandarijnen

Diner (588 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (210 Kcal)
• 30 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (336 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Lunch (629 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 40 gr zuivelspread
• 30 gr rucola
• halve paprika
• 1 banaan

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (443 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 25 ml jus

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 49 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (320 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (579 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 200 ml melk

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

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (170 Kcal)
• 125 gr gerookte kip
• 25 ml chilisaus

VRIJDAG

Ontbijt (378 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen

Tussendoor (155 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 granola

Lunch (415 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte kip
• 25 gr mais
• halve paprika
• ijsbergsla naar smaak
• 10 ml chilisaus

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

Diner (657 Kcal)
• 125 gr zalm
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (328 Kcal)
• 4 gevulde eitjes met avocado (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (426 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 banaan
• 1 mandarijn

Tussendoor (231 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 gekookt ei

Lunch (511 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr ijsbergsla
• 50 gr mais
• 50 gr quinoa
• 1 tomaat
• halve avocado
Een dressing van:
• 10 ml olijfolie
• 2,5 ml citroensap
• peper, zout en koriander naar smaak

Tussendoor (192 Kcal)
• 1 peer
• 200 ml melk

Diner (458 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (286 Kcal)
• 35 gr tortilla chips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (366 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 croissant
• 200 ml jus d'orange

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

Lunch (688 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr amandelen

Diner (531 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 woksaus naar keuze

Snack (149 Kcal)
• 40 gr rauwe ham
• 20 gr zuivelspread
• 10 gr rucola