ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 1

1.500 KCAL

Ontbijt
- 150 ml yoghurt
- 1 appel
- kaneel
- 150 ml jus d'orange

Tussendoor
- 2 volkoren crackers
- 2 porties smeerkaas
- 1 tomaat

Lunch
- 2 volkoren boterhammen
- 1 portie gerookte kipfilet
- 1 portie appelstroop
- 1 gekookt ei
- 150 ml melk

Tussendoor
- 100 gr kwark
- 60 gr aardbeien

Diner
- 1 broodje shoarma (recept)
- 200 gr gemengde salade

Snack
- 30 gr cashewnoten

1.800 KCAL

Ontbijt
- 200 ml yoghurt
- 1 appel
- handje rozijnen
- kaneel
- 200 ml jus d'orange

Tussendoor
- 2 volkoren crackers
- 2 porties smeerkaas
- 1 tomaat

Lunch
- 3 volkoren boterhammen
- 2 porties gerookte kipfilet
- 1 portie appelstroop
- 1 gekookt ei
- 200 ml melk

Tussendoor
- 125 gr kwark
- 60 gr aardbeien

Diner
- 1 broodje shoarma (recept)
- 200 gr gemengde salade

Snack
- 30 gr cashewnoten

2.100 KCAL

Ontbijt
- 200 ml yoghurt
- 1 appel
- handje rozijnen
- kaneel
- 200 ml jus d'orange

Tussendoor
- 3 volkoren crackers
- 2 porties smeerkaas
- 1 portie jam
- 1 tomaat

Lunch
- 4 volkoren boterhammen
- 2 porties gerookte kipfilet
- 2 porties appelstroop
- 1 gekookt ei
- 200 ml melk

Tussendoor
- 150 gr kwark
- 60 gr aardbeien

Diner
- 1 broodje shoarma (recept)
- 200 gr gemengde salade

Snack
- 35 gr cashewnoten

ALLE RECEPTEN VIND JE OP PROJECTGEZOND.NL/RECEPTEN/

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 2

1.500 KCAL

Ontbijt
• smoothie spinazie banaan (recept)

Tussendoor
• 2 rijstwafels
• 2 plakken gerookte kipfilet

Lunch
• 1 triangel broodje
• 2 porties filet american
• 150 ml melk

Tussendoor
• 150 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr walnoten

Diner
• 100 gr kabeljauw
• 200 gr wokgroente
• 60 gr eiermie (onbereid gewicht)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack
• 30 gr oude kaas
• 2 augurken
• 30 gr Amsterdamse uitjes
• drankje naar keuze

1.800 KCAL

Ontbijt
• smoothie spinazie banaan (recept)

Tussendoor
• 2 rijstwafels
• 2 plakken gerookte kipfilet
• halve avocado

Lunch
• 1 triangel broodje
• 2 porties filet american
• 200 ml melk

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr walnoten

Diner
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr wokgroente
• 60 gr eiermie (onbereid gewicht)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack
• 35 gr oude kaas
• 2 augurken
• 30 gr Amsterdamse uitjes
• drankje naar keuze

2.100 KCAL

Ontbijt
• smoothie spinazie banaan (recept)

Tussendoor
• 3 rijstwafels
• 3 plakken gerookte kipfilet
• halve avocado

Lunch
• 1 triangel broodje
• 2 porties filet american
• 1 volkoren cracker
• 1 portie gerookte kipfilet
• 200 ml melk

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr walnoten

Diner
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr wokgroente
• 75 gr eiermie (onbereid gewicht)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack
• 35 gr oude kaas
• 3 augurken
• 45 gr Amsterdamse uitjes
• drankje naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 3

1.500 KCAL

Ontbijt
• 2 volkoren crackers
• 1 portie smeerkaas
• 1 portie gerookte kipfilet
• 1 sinaasappel
• 150 ml melk

Tussendoor
• 125 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch
• 2 volkoren boterhammen
• omelet van 2 eieren en groente naar keuze

Tussendoor
• 25 gr cashewnoten

Diner
• 75 gr gebakken kipfilet
• 200 gr wokgroente
• 75 gr rijst (onbereid gewicht)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack
• 4 melba toastjes
• 20 gr filet american
• eventueel met uitjes en peper

1.800 KCAL

Ontbijt
• 2 volkoren crackers
• 1 portie smeerkaas
• 1 portie gerookte kipfilet
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Tussendoor
• 125 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch
• 2 volkoren boterhammen
• omelet van 2 eieren en groente naar keuze

Tussendoor
• 30 gr cashewnoten

Diner
• 100 gr gebakken kipfilet
• 200 gr wokgroente
• 75 gr rijst (onbereid gewicht)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack
• 6 melba toastjes
• 30 gr filet american
• eventueel met uitjes en peper

2.100 KCAL

Ontbijt
• 3 volkoren crackers
• 2 porties smeerkaas
• 1 portie gerookte kipfilet
• sinaasappel
• 200 ml melk

Tussendoor
• 150 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch
• 3 volkoren boterhammen
• omelet van 2 eieren en groente naar keuze
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor
• 30 gr cashewnoten

Diner
• 125 gr gebakken kipfilet
• 200 gr wokgroente
• 75 gr rijst (onbereid gewicht)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack
• 6 melba toastjes
• 30 gr filet american
• eventueel met uitjes en peper

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 4

1.500 KCAL

Ontbijt
• 1 volkoren boterham
• 1 portie jong belegen kaas
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor
• 150 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Lunch
• 2 wraps gevuld met:
• 60 gr gerookte kipfilet (totaal)
• 15 gr pesto (totaal)
• komkommer
• rucola melange
• rode ui

Tussendoor
• 1 rijstwafels
• 1 portie pindakaas
• 1 banaan

Diner
• 100 gr Duitse biefstuk
• 200 gr bloemkool
• 150 gr krieltjes

Snack
• 4 plakjes runder rookvlees gevuld met:
• 1 gekookt ei

1.800 KCAL

Ontbijt
• 2 volkoren boterhammen
• 2 porties jong belegen kaas
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Lunch
• 2 wraps gevuld met:
• 60 gr gerookte kipfilet (totaal)
• 15 gr pesto (totaal)
• komkommer
• rucola melange
• rode ui

Tussendoor
• 2 rijstwafels
• 2 porties pindakaas
• 1 banaan

Diner
• 100 gr Duitse biefstuk
• 200 gr bloemkool
• 200 gr krieltjes

Snack
• 4 plakjes runder rookvlees gevuld met:
• 1 gekookt ei

2.100 KCAL

Ontbijt
• 2 volkoren boterhammen
• 2 porties jong belegen kaas
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Lunch
• 2 wraps gevuld met:
• 60 gr gerookte kipfilet (totaal)
• 15 gr pesto (totaal)
• komkommer
• rucola melange
• rode ui
• 200 ml melk

Tussendoor
• 2 rijstwafels
• 2 porties pindakaas
• 1 banaan

Diner
• 125 gr Duitse biefstuk
• 200 gr bloemkool
• 200 gr krieltjes

Snack
• 6 plakjes runder rookvlees gevuld met:
• 1 gekookt ei
• 20 gr cashewnoten

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 5

1.500 KCAL

Ontbijt
• 125 gr kwark
• 1 peer
• 10 gr walnoten

Tussendoor
• 1 volkoren cracker
• 1 portie jong belegen kaas

Lunch
• 2 (geroosterde) volkoren boterhammen met salade van:
• 75 gr gerookte zalm
• rucola melange
• komkommer
• rode ui
• 30 ml dille dressing

Tussendoor
• 1 sinaasappel
• 150 ml melk

Diner
• 75 gr gebakken kipfilet
• 200 gr wortels
• 200 gr aardappelpuree van: 150 gr aardappel, 50 ml melk, peper, zout en mosterd

Snack
• 1 portie kip-kerrie salade op schijfjes komkommer (recept)

1.800 KCAL

Ontbijt
• 125 gr kwark
• 1 peer
• 10 gr walnoten

Tussendoor
• 2 volkoren crackers
• 1 portie jong belegen kaas
• 1 portie runder rookvlees

Lunch
• 2 (geroosterde) volkoren boterhammen met salade van:
• 100 gr gerookte zalm
• rucola melange
• komkommer
• rode ui
• 30 ml dille dressing

Tussendoor
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Diner
• 100 gr gebakken kipfilet
• 200 gr wortels
• 200 gr aardappelpuree van: 150 gr aardappel, 50 ml melk, peper, zout en mosterd

Snack
• 1 portie kip-kerrie salade op schijfjes komkommer (recept)

2.100 KCAL

Ontbijt
• 150 gr kwark
• 1 peer
• 10 gr walnoten
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor
• 3 volkoren crackers
• 2 porties jong belegen kaas
• 1 portie runder rookvlees

Lunch
• 3 (geroosterde) volkoren boterhammen met salade van:
• 100 gr gerookte zalm
• rucola melange
• komkommer
• rode ui
• 30 ml dille dressing

Tussendoor
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Diner
• 125 gr gebakken kipfilet
• 200 gr wortels
• 200 gr aardappelpuree van: 150 gr aardappel, 50 ml melk, peper, zout en mosterd

Snack
• 1 portie kip-kerrie salade op schijfjes komkommer (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 6

1.500 KCAL

Ontbijt
• 1 volkoren crackers
• 1 portie appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor
• 150 ml yoghurt
• 1 appel
• kaneel

Lunch
• 1 bruine pistolet
• 1 portie ham
• 200 gr rauwkost
• 1 kiwi's

Tussendoor
• 100 gr kwark
• 1 banaan

Diner
• 1 wit bolletje
• 100 gr verse hamburger
• ui (gebakken)
• sla
• 15 ml ketchup
• 15 ml fritessaus
• 150 gr oven frites met saus naar keuze

Snack
• 50 gr gerookte kipfilet
• 15 ml chilisaus

1.800 KCAL

Ontbijt
• 2 volkoren crackers
• 1 portie appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 1 appel
• kaneel

Lunch
• 1 bruine pistolet
• 1 portie ham
• 200 gr rauwkost
• 2 kiwi's
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor
• 125 gr kwark
• 1 banaan

Diner
• 1 wit bolletje
• 100 gr verse hamburger
• ui (gebakken)
• sla
• 15 ml ketchup
• 15 ml fritessaus
• 150 gr oven frites met saus naar keuze

Snack
• 100 gr gerookte kipfilet
• 15 ml chilisaus

2.100 KCAL

Ontbijt
• 2 volkoren crackers
• 1 portie appelstroop
• 1 portie smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 1 appel
• kaneel

Lunch
• 2 bruine pistolets
• 1 portie ham
• 1 portie kaas
• 200 gr rauwkost
• 1 kiwi's
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor
• 125 gr kwark
• 1 banaan

Diner
• 1 wit bolletje
• 100 gr verse hamburger
• ui (gebakken)
• sla
• 15 ml ketchup
• 15 ml fritessaus
• 200 gr oven frites met saus naar keuze

Snack
• 100 gr gerookte kipfilet
• 15 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

DAG 7

1.500 KCAL

Ontbijt
• blueberry pancakes (recept)

Tussendoor
• 150 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien

Lunch
• 2 volkoren boterhammen
• 1 portie jong belegen kaas
• 1 portie ham
• komkommer (naar wens)

Tussendoor
• 1 rijstwafels
• 1 portie smeerkaas
• 1 tomaat

Diner
• noedelsoep (recept)

Snack
• 200 gr groentemix (wortel, komkommer, bleekselderij, tomaatjes, radijsjes etc.)
• 75 ml yoghurtdip (recept)

1.800 KCAL

Ontbijt
• blueberry pancakes (recept)

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien

Lunch
• 3 volkoren boterhammen
• 2 porties jong belegen kaas
• 1 portie ham
• komkommer (naar wens)

Tussendoor
• 2 rijstwafels
• 2 porties smeerkaas
• 1 tomaat

Diner
• noedelsoep (recept)

Snack
• 200 gr groentemix (wortel, komkommer, bleekselderij, tomaatjes, radijsjes etc.)
• 75 ml yoghurtdip (recept)

2.100 KCAL

Ontbijt
• blueberry pancakes (recept)

Tussendoor
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien

Lunch
• 3 volkoren boterhammen
• 2 porties jong belegen kaas
• 1 portie ham
• komkommer (naar wens)

Tussendoor
• 3 rijstwafels
• 2 porties smeerkaas
• 1 portie pindakaas
• 1 tomaat

Diner
• noedelsoep (recept)

Snack
• 200 gr groentemix (wortel, komkommer, bleekselderij, tomaatjes, radijsjes etc.)
• 75 ml yoghurtdip (recept)
• 1 drankje naar keuze

Welk menu moet ik volgen?
Afhankelijk van jouw caloriebehoefte kun je het menu van 1.500, 1.800 of .2100 Kcal per dag volgen. Op www.projectgezond.nl/hoeveel-calorieen-per-dag/ kun je berekenen welk menu voor jou geschikt is.

Boodschappenlijst maken
Om niet onnodig veel boodschappen te hoeven kopen en niets weg te hoeven gooien kun je hier en daar best producten vervangen. Yoghurt met een appel kan bijvoorbeeld ook yoghurt met een peer zijn, knoflooksaus kan cocktailsaus zijn, jus d'orange kan ook een andere verse sap zijn en een volkoren boterham kan ook een spelt boterham zijn.

Qua groenten (ook voor salades) adviseren we je om te kijken wat je in huis hebt en op die manier de groentela leeg te maken. Zo kun je prima een halve avocado die overblijft door een salade doen.

Wat is een portie?
Onder een portie verstaan wij simpelweg een 'normale hoeveelheid'. Dus een normaal belegde boterham, cracker etc. Wij vinden het niet nodig dat je alles afweegt. Iedereen weet wat normaal is :)

Welke melk, yoghurt, kwark en kaas?
In dit menu gaan wij uit van halfvolle melk, magere yoghurt, magere kwark en 48+ kaas.

Wisselen van dagen
Je kunt complete dagen met elkaar wisselen. Maar wissel bijvoorbeeld niet de lunch van dag 1 met die van dag 2. Op die manier blijft de verhouding tussen eiwitten, vetten en koolhydraten in balans.

Lust je iets niet?
Kies dan voor een soortgelijk product dat je wel lekker vindt. Dus groente voor groente, vlees voor vlees etc. Lust je geen vis? Gebruik dan kipfilet of mager rundvlees.

Koffie, thee en water
Drink maximaal vier koppen koffie op een dag. Kruidenthee en water mag je onbeperkt drinken. Drink na elke maaltijd een glas water zodat je makkelijker aan de 1,5 tot 2 liter per dag komt.

Boter op brood
Als je het lekker vindt kun je boter op je brood smeren. Kies bij voorkeur voor roomboter. Dat is een natuurlijker (en gezonder) product dan halvarine of margarine.

Als je toch meer trek hebt
Kies dan bij voorkeur voor groente en fruit. Dit bevat weinig calorieën, zit vol voedingsstoffen en geeft een verzadigd gevoel.

Vragen?
Heb je vragen over het weekmenu? Twijfel niet, maar stuur een mail naar info@projectgezond.nl. We helpen graag!