PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 5 gr noten (bv. walnoten)
• 1 peer

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en komkommer

Lunch (307 Kcal)
• 1 boterham met kaas
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• halve tomaat

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Diner (393 Kcal)
• nacho schotel (recept, maar dan 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (79 Kcal)
• 60 gr gerookte kipfilet
• 10 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (232 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (101 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr aardbeien

Lunch (169 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met gerookte kip en rauwkost
• 1 banaan

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en komkommer

Diner (492 Kcal)
• chili con carne (recept, maar dan met 75 gr rundergehakt, 75 gr bruine bonen en 45 gr zilvervliesrijst p.p.)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten (bv. walnoten)

WOENSDAG

Ontbijt (253 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 50 gr blauwe bessen
• 150 ml melk

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (275 Kcal)
• 1 bruine bol (50 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (359 Kcal)
• zuurkoolschotel (recept, maar dan 80% van de ingrediënten)

Snack (119 Kcal)
• 40 gr kaas
• 10 gr mosterd

DONDERDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met vleeswaren
• 2 mandarijnen

Tussendoor (166 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 peer

Lunch (297 Kcal)
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 boterham met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (393 Kcal)
• paprikasoep (recept)
• bruine pistolet (70 gr) met 20 gr roomkaas, 30 gr gerookte zalm, ui en rucola

Snack (103 Kcal)
• 20 gr pure chocolade

VRIJDAG

Ontbijt (270 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 10 gr rozijnen
• 1 appel

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (257 Kcal)
• 1 boterham met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 krentenbol met boter
• 1 sinaasappel

Tussendoor (90 Kcal)
• 100 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

Diner (386 Kcal)
• 75 gr kabeljauw
• 50 gr noedels
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (129 Kcal)
• 4 toastjes met smeerpaté of 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 10 gr chocolade of pure hagelslag
• 1 banaan

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Lunch (259 Kcal)
• 250 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 bruine bol (50 gr) met smeerpaté

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en komkommer

Diner (445 Kcal)
• 75 gr kipsate (recept)
• 20 ml satésaus
• 125 gr ovenfrites
• 150 gr salade naar keuze

Snack (89 Kcal)
• 1 gevuld ei aangemaakt met:
• 5 gr fritessaus
• halve kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• of 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (104 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

Lunch (352 Kcal)
• 2 hartige muffins (recept)
• 1 appel

Tussendoor (117 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto

Diner (305 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (164 Kcal)
• 35 gr tortillachips of 90 gr chocolademousse

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (393 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr noten (bv. walnoten)
• 1 peer

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en komkommer

Lunch (318 Kcal)
• 1 boterham met kaas
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat

Tussendoor (135 Kcal)
• 3 mandarijnen

Diner (393 Kcal)
• nacho schotel (recept, maar dan 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (128 Kcal)
• 100 gr gerookte kipfilet
• 15 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (232 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (101 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr aardbeien

Lunch (414 Kcal)
• 1 lichte meergranen triangel (90 gr) met gerookte kip en rauwkost
• 1 banaan

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en komkommer

Diner (509 Kcal)
• chili con carne (recept, maar dan met 75 gr gehakt, 75 gr bruine bonen en 50 gr zilvervliesrijst p.p.)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten (bv. walnoten)

WOENSDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 50 gr blauwe bessen
• 150 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 1 krentenbol met boter

Lunch (439 Kcal)
• 2 bruine bollen (50 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (359 Kcal)
• zuurkoolschotel (recept, maar dan 80% van de ingrediënten)

Snack (150 Kcal)
• 50 gr kaas
• 15 gr mosterd

WEEK 1 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met vleeswaren
• 3 mandarijnen

Tussendoor (180 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Lunch (297 Kcal)
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 boterham met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (393 Kcal)
• paprikasoep (recept)
• bruine pistolet (70 gr) met 20 gr roomkaas, 30 gr gerookte zalm, ui en rucola

Snack (155 Kcal)
• 30 gr pure chocolade

VRIJDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 10 gr rozijnen
• 1 appel

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (302 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 krentenbol met boter
• 1 sinaasappel

Tussendoor (104 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

Diner (406 Kcal)
• 75 gr kabeljauw
• 55 gr noedels
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (251 Kcal)
• 4 toastjes met smeerpaté
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 10 gr chocolade of pure hagelslag
• 1 banaan

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Lunch (341 Kcal)
• 250 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met smeerpaté

Tussendoor (127 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en komkommer

Diner (458 Kcal)
• 75 gr kipsate (recept)
• 20 ml satésaus
• 125 gr ovenfrites
• 175 gr salade naar keuze

Snack (211 Kcal)
• 1 gevuld ei aangemaakt met:
• 5 gr fritessaus
• halve kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (132 Kcal)
• 175 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

Lunch (352 Kcal)
• 2 hartige muffins (recept)
• 1 appel

Tussendoor (117 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto

Diner (502 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 175 gr krieltjes
• 175 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 90 gr chocolademousse

Snack (164 Kcal)
• 35 gr tortillachips

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (393 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr noten (bv. walnoten)
• 1 peer

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en komkommer

Lunch (444 Kcal)
• 2 boterhammen met kaas
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel (recept)

Snack (128 Kcal)
• 100 gr gerookte kipfilet
• 15 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (326 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr aardbeien

Lunch (414 Kcal)
• 1 lichte meergranen triangel (90 gr) met gerookte kip en rauwkost
• 1 banaan

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en komkommer

Diner (611 Kcal)
• chili con carne (recept)

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten (bv. walnoten)

WOENSDAG

Ontbijt (361 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (244 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 200 ml melk

Lunch (439 Kcal)
• 2 bruine bollen (50 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (448 Kcal)
• zuurkoolschotel (recept)

Snack (178 Kcal)
• 60 gr kaas
• 15 gr mosterd

DONDERDAG

Ontbijt (347 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met vleeswaren
• 3 mandarijnen

Tussendoor (208 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (419 Kcal)
• 2 boterhammen met zuivelspread
• 1 boterham met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (465 Kcal)
• paprikasoep (recept)
• ciabatta (75 gr) met 30 gr roomkaas, 40 gr gerookte zalm, ui en rucola

Snack (180 Kcal)
• 35 gr pure chocolade

VRIJDAG

Ontbijt (332 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr rozijnen
• 1 appel

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (451 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje (50 gr) met smeerkaas
• 1 krentenbol met boter
• 1 sinaasappel

Tussendoor (111 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (469 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 60 gr noedels
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (283 Kcal)
• 5 toastjes met smeerpaté
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (360 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 10 gr chocolade of pure hagelslag
• 1 banaan

Tussendoor (135 Kcal)
• 3 mandarijnen

Lunch (341 Kcal)
• 250 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met smeerpaté

Tussendoor (127 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en komkommer

Diner (549 Kcal)
• 100 gr kipsate (recept)
• 25 ml satésaus
• 150 gr ovenfrites
• 200 gr salade naar keuze

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (312 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (139 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Lunch (492 Kcal)
• 3 hartige muffins (recept)
• 1 appel

Tussendoor (117 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto

Diner (560 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 90 gr chocolademousse

Snack (187 Kcal)
• 40 gr tortillachips

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 1 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (482 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 20 gr noten (bv. walnoten)
• 1 peer

Tussendoor (175 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en komkommer
• 1 cracker met jam

Lunch (545 Kcal)
• 2 boterhammen met kaas
• 2 boterham met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel (recept)

Snack (157 Kcal)
• 120 gr gerookte kipfilet
• 20 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (416 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 2 beschuiten met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr aardbeien

Lunch (450 Kcal)
• 1 lichte meergranen triangel (90 gr) met gerookte kip en rauwkost
• 1 boterham met vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (165 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en komkommer
• 1 rijstwafel met smeerpaté

Diner (628 Kcal)
• chili con carne (recept, maar dan met 60 gr zilvervliesrijst p.p.)

Snack (280 Kcal)
• 40 gr noten (bv. walnoten)

WOENSDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (244 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 200 ml melk

Lunch (647 Kcal)
• 2 bruine bollen (50 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)
• 1 bruine bol (50 gr) met zuivelspread
• 2 kiwi's
• 1 gekookt ei

Tussendoor (196 Kcal)
• 1 notenreep
• 150 ml jus d'orange

Diner (448 Kcal)
• zuurkoolschotel (recept)

Snack (178 Kcal)
• 60 gr kaas
• 15 gr mosterd

WEEK 1 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (421 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 2 beschuiten met vleeswaren
• 3 mandarijnen

Tussendoor (208 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (545 Kcal)
• 2 boterhammen met zuivelspread
• 2 boterhammen met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (233 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met jam

Diner (465 Kcal)
• paprikasoep (recept)
• ciabatta (75 gr) met 30 gr roomkaas, 40 gr gerookte zalm, ui en rucola

Snack (206 Kcal)
• 40 gr pure chocolade

VRIJDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 15 gr rozijnen
• 1 appel

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (519 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje (50 gr) met smeerkaas
• 1 krentenbol met boter
• 1 sinaasappel
• 1 gekookt ei

Tussendoor (153 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (506 Kcal)
• 125 gr kabeljauw
• 65 gr noedels
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (316 Kcal)
• 6 toastjes met smeerpaté
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 10 gr chocolade of pure hagelslag
• 1 banaan

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Lunch (429 Kcal)
• 250 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 2 bruine bollen (50 gr) met smeerpaté

Tussendoor (193 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en komkommer
• 1 cracker met magere vleeswaren

Diner (577 Kcal)
• 125 gr kipsate (recept)
• 25 ml satésaus
• 150 gr ovenfrites
• 200 gr salade naar keuze

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (451 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 krentenbol met boter
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Lunch (492 Kcal)
• 3 hartige muffins (recept)
• 1 appel

Tussendoor (180 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet en pesto
• 1 rijstwafel met smeerpaté

Diner (587 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 90 gr chocolademousse

Snack (210 Kcal)
• 45 gr tortillachips