PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 2 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (236 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 kiwi

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunch koekje (bv. Zonnatura)

Lunch (265 Kcal)
• 1 wrap van 40 gr met in totaal:
• 30 gr beenham
• 20 gr ijsbergsla
• 7,5 ml honing mosterd
• 150 ml melk

Tussendoor (76 Kcal)
• 125 gr fruitsalade (van fruit naar keuze)

Diner (407 Kcal)
bami naar eigen smaak met:
• 50 gr mie
• 75 gr varkensfricandeau
• 150 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 150 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (274 Kcal)
• 1 boterham met beenham, rauwkost naar keuze en mosterd
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (462 Kcal)
• 75 gr slavink
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (120 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 5 gr kokosrasp
• 50 gr mangostukjes

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

Lunch (242 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met:
• rookvlees
• zuivelspread
• sla naar keuze (bv. rucola)
• 1 augurk

Tussendoor (91 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr (witte) druiven

Diner (432 Kcal)
• broccolischotel (recept, maar dan met 75 gr kip en 10 gr kaas p.p.)

Snack (125 Kcal)
• 20 gr pinda's

WEEK 2 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 sinaasappel
• 150 ml melk

Tussendoor (142 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel

Lunch (238 Kcal)
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 boterham met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunch koekje (bv. Zonnatura)

Diner (421 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 50 gr pasta en 75% van de andere ingrediënten)

Snack (92 Kcal)
• 1 ei
• 20 gr rookvlees

VRIJDAG

Ontbijt (251 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr druiven

Lunch (210 Kcal)
• 1 wrap van 40 gr met in totaal:
• 30 gr rauwe ham
• 15 gr sla naar keuze
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 7,5 gr pesto

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

Diner (397 Kcal)
• zalm uit de oven (recept, maar dan met 75 gr zalm p.p.)
• 125 gr courgette (bv. het recept voor gegrilde courgette)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (122 Kcal)
• 1 drankje naar keuze of 30 gr mozzarella en 60 gr cherry tomaatjes

ZATERDAG

Ontbijt (241 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 kiwi
• 1 banaan

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (319 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr kaas
• 20 gr ham
• 50 gr groente of rauwkost naar keuze

Tussendoor (135 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (417 Kcal)
• biefstuksalade (recept, maar dan met 75 gr biefstuk, 50 gr noedels en 40 gr eikenbladsla p.p.)

Snack (129 Kcal)
• 30 gr popcorn of 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (222 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 60 gr druiven

Tussendoor (123 Kcal)
• 100 gr kwark
• 50 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

Lunch (312 Kcal)
een tosti van:
• 2 boterhammen
• 30 gr mozzarella
• 20 gr rauwe ham
• 10 gr pesto

Tussendoor (87 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze

Diner (343 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente
• 20 ml saus naar keuze

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 2 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (236 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 kiwi

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunch koekje (bv. Zonnatura)

Lunch (459 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr met in totaal:
• 60 gr beenham
• 40 gr ijsbergsla
• 15 ml honing mosterd
• 150 ml melk

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

Diner (442 Kcal)
bami naar eigen smaak met:
• 55 gr mie
• 90 gr varkensfricandeau
• 150 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (265 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (157 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (274 Kcal)
• 1 boterham met beenham, rauwkost naar keuze en mosterd
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (546 Kcal)
• 75 gr slavink
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (160 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 10 gr kokosrasp
• 50 gr mangostukjes

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

Lunch (314 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met:
• rookvlees
• zuivelspread
• sla naar keuze (bv. rucola)
• 1 augurk
• 150 ml melk

Tussendoor (91 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr (witte) druiven

Diner (446 Kcal)
• broccolischotel (recept, maar dan met 75 gr kip en 15 gr kaas p.p.)

Snack (188 Kcal)
• 30 gr pinda's

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 2 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 sinaasappel
• 150 ml melk

Tussendoor (142 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel

Lunch (238 Kcal)
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 boterham met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunch koekjes (bv. Zonnatura)

Diner (456 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 60 gr pasta en 75% van de andere ingrediënten)

Snack (172 Kcal)
• 2 eieren
• 30 gr rookvlees

VRIJDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (133 Kcal)
• 175 gr druiven

Lunch (292 Kcal)
• 1 cracker met rauwe ham
• 1 wrap van 40 gr met in totaal:
• 40 gr rauwe ham
• 15 gr sla naar keuze
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 7,5 gr pesto

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

Diner (397 Kcal)
• zalm uit de oven (recept, maar dan met 75 gr zalm p.p.)
• 125 gr courgette (bv. het recept voor gegrilde courgette)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (211 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherry tomaatjes

ZATERDAG

Ontbijt (296 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 kiwi
• 1 banaan

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Lunch (319 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr kaas
• 20 gr ham
• 50 gr groente of rauwkost naar keuze

Tussendoor (135 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (417 Kcal)
• biefstuksalade (recept, maar dan met 75 gr biefstuk, 40 gr noedels en 40 gr eikenbladsla p.p.)

Snack (251 Kcal)
• 30 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (294 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 60 gr druiven
• 150 ml melk

Tussendoor (151 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

Lunch (399 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze
een tosti van:
• 2 boterhammen
• 30 gr mozzarella
• 20 gr rauwe ham
• 10 gr pesto

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (371 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente
• 20 ml saus naar keuze

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 2 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 kiwi

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunch koekjes (bv. Zonnatura)

Lunch (483 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr met in totaal:
• 60 gr beenham
• 40 gr ijsbergsla
• 15 ml honing mosterd
• 200 ml melk

Tussendoor (107 Kcal)
• 175 gr fruitsalade (van fruit naar keuze)

Diner (498 Kcal)
bami naar eigen smaak met:
• 60 gr mie
• 100 gr varkensfricandeau
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (387 Kcal)
• 2 boterhammen met beenham, rauwkost naar keuze en mosterd
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (645 Kcal)
• 100 gr slavink
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (160 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr kokosrasp
• 75 gr mangostukjes

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

Lunch (338 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met:
• rookvlees
• zuivelspread
• sla naar keuze (bv. rucola)
• 1 augurk
• 200 ml melk

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr (witte) druiven
• 15 gr granola

Diner (501 Kcal)
• broccolischotel (recept)

Snack (251 Kcal)
• 40 gr pinda's

WEEK 2 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Tussendoor (156 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 appel

Lunch (344 Kcal)
• 2 boterhammen met magere vleeswaren
• 1 boterham met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunch koekjes (bv. Zonnatura)

Diner (555 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept)

Snack (184 Kcal)
• 2 eieren
• 40 gr rookvlees

VRIJDAG

Ontbijt (343 Kcal)
• 175 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (133 Kcal)
• 175 gr druiven

Lunch (420 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr pesto

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

Diner (527 Kcal)
• zalm uit de oven (recept)
• 150 gr courgette (bv. het recept voor gegrilde courgette)
• 200 gr aardappelpuree

Snack (211 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherry tomaatjes

ZATERDAG

Ontbijt (361 Kcal)
een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 2 kiwi's
• 1 banaan

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Lunch (340 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 25 gr kaas
• 25 gr ham
• 50 gr groente of rauwkost naar keuze

Tussendoor (135 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (523 Kcal)
• biefstuksalade (recept)

Snack (337 Kcal)
• 50 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (363 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 60 gr druiven
• 200 ml melk

Tussendoor (219 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

Lunch (399 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze
een tosti van:
• 2 boterhammen
• 30 gr mozzarella
• 20 gr rauwe ham
• 10 gr pesto

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (456 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente
• 25 ml saus naar keuze

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 2 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (374 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunch koekjes (bv. Zonnatura)

Lunch (555 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr met in totaal:
• 60 gr beenham
• 40 gr ijsbergsla
• 15 ml honing mosterd
• 200 ml melk
• 1 appel

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

Diner (545 Kcal)
bami naar eigen smaak met:
• 65 gr mie
• 125 gr varkensfricandeau
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (434 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 2 crackers met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (487 Kcal)
• 2 boterhammen met beenham, rauwkost naar keuze en mosterd
• 2 boterhammen met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met kaas

Diner (645 Kcal)
• 100 gr slavink
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (200 Kcal)
• 50 gr kaas
• 5 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr kokosrasp
• 75 gr mangostukjes

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

Lunch (563 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met:
• rookvlees
• zuivelspread
• sla naar keuze (bv. rucola)
• 1 augurk
• 1 bruine pistolet (70 gr) met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr (witte) druiven
• 15 gr granola

Diner (501 Kcal)
• broccolischotel (recept)

Snack (251 Kcal)
• 40 gr pinda's

WEEK 2 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (409 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Tussendoor (184 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (476 Kcal)
• 2 boterhammen met magere vleeswaren
• 2 boterhammen met kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunch koekjes (bv. Zonnatura)

Diner (572 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 70 gr pasta p.p.)

Snack (184 Kcal)
• 2 eieren
• 40 gr rookvlees

VRIJDAG

Ontbijt (378 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (229 Kcal)
• 175 gr druiven
• 200 ml melk

Lunch (488 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr pesto
• 1 gekookt ei

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

Diner (535 Kcal)
• zalm uit de oven (recept)
• 200 gr courgette (bv. het recept voor gegrilde courgette)
• 200 gr aardappelpuree

Snack (211 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherry tomaatjes

ZATERDAG

Ontbijt (417 Kcal)
een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 40 gr havermout
• 2 kiwi's
• 1 banaan

Tussendoor (142 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Lunch (424 Kcal)
• 2 boterhammen met een omelet van:
• 2 eieren
• 25 gr kaas
• 25 gr ham
• 50 gr groente of rauwkost naar keuze

Tussendoor (207 Kcal)
• 1 notenreep
• 1 appel

Diner (523 Kcal)
• biefstuksalade (recept)

Snack (337 Kcal)
• 50 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (426 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 60 gr druiven
• 200 ml melk

Tussendoor (219 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

Lunch (566 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze
een tosti van:
• 2 boterhammen
• 30 gr mozzarella
• 20 gr rauwe ham
• 10 gr pesto
een tosti van:
• 1 boterham met pindakaas

Tussendoor (151 Kcal)
• 1 banaan
• 75 gr fruitsalade (van fruit naar keuze)

Diner (484 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente
• 25 ml saus naar keuze

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