PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (111 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 100 gr druiven

Lunch (285 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei of 150 ml melk

Tussendoor (76 Kcal)
• 1 sesamkoekje (recept)

Diner (466 Kcal)
• 75 gr runderbraadworst of -gehaktbal
• 150 gr aardappelen
• 150 gr rodekool met appeltjes

Snack (90 Kcal)
• 30 gr kaas
• 15 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (275 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 5 gr pistachenoten
• 1 peer

Tussendoor (70 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

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

Tussendoor (83 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• rauwkost naar keuze

Diner (507 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept, maar dan met 50 gr rijst p.p.)

Snack (106 Kcal)
• 45 gr worst naar keuze (bv. grillworst)

WOENSDAG

Ontbijt (218 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (104 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (308 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met worst naar keuze (bv. grillworst)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (76 Kcal)
• 100 gr druiven

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

Snack (200 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes (recept) of 1 Wolkentoetje (125 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 1 beschuit met ham
• 1 beschuit met kaas
• 100 gr druiven

Tussendoor (76 Kcal)
• 1 sesamkoekje (recept)

Lunch (264 Kcal)
• 1 boterham met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• halve theelepel curry (optioneel)
• 1 boterham met zuivelspread
• 150 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 100 gr kwark
• 1 banaan

Diner (421 Kcal)
Macaroni naar eigen smaak met:
• 50 gr macaroni
• 75 gr rundergehakt
• 150 gr groente
• kruiden(mix) naar keuze
• 10 gr kaas

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (254 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 15 gr havermout
• 50 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 15 gr boerenkool (optioneel)

Tussendoor (147 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 rijstwafel met pindakaas
• rauwkost naar keuze (bv. komkommer)

Lunch (302 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met ham en zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (113 Kcal)
• 1 havermoutkoekje (recept)

Diner (346 Kcal)
• 100 gr witvis (bv. kabeljauw)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wortels

Snack (128 Kcal)
• 20 gr pistachenoten of 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 1 beschuit met pure chocoladehagelslag
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (116 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 kiwi's

Lunch (301 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 2 boterhammen
• 15 gr kip
• 15 gr kaas
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 5 ml fritessaus
• 150 ml melk

Tussendoor (47 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• halve theelepel curry (optioneel)

Diner 473 Kcal)
• 300 ml erwtensoep (recept)
• 1 sneetje Fries roggebrood (55 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)

Snack (77 Kcal)
• 60 gr tonijnsalade (recept) met 40 gr komkommer of 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

Tussendoor (158 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (275 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr)
• 20 gr tonijnsalade (recept)
• 100 gr druiven

Tussendoor (76 Kcal)
• 1 sesamkoekjes (recept)

Diner (372 Kcal)
• boerenkoolquiche (recept, maar neem 1/5 deel van de taart)

Snack (113 Kcal)
• 1 havermoutkoekje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (129 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 100 gr druiven

Lunch (446 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met smeerkaas
• 1 bruin bolletje (50 gr) met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 1,5 sesamkoekje (recept)

Diner (466 Kcal)
• 75 gr runderbraadworst of -gehaktbal
• 150 gr aardappelen
• 150 gr rodekool met appeltjes

Snack (120 Kcal)
• 40 gr kaas
• 20 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (347 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 10 gr pistachenoten
• 5 gr chocola of pure hagelslag
• 1 peer

Tussendoor (84 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

Lunch (284 Kcal)
• 1 boterham met kipfilet
• 1 boterham met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (83 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• rauwkost naar keuze

Diner (558 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept, maar dan met 65 gr rijst p.p.)

Snack (141 Kcal)
• 60 gr worst naar keuze (bv. grillworst)

WOENSDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (104 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (448 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met worst naar keuze (bv. grillworst)
• 100 gr gemengde salade naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (95 Kcal)
• 125 gr druiven

Diner (359 Kcal)
• gewokte spruitjes met kipreepjes en taugé (recept)
• 175 gr aardappelpuree

Snack (200 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes (recept) of 1 Wolkentoetje (125 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 1 beschuit met ham
• 1 beschuit met kaas
• 125 gr druiven

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Lunch (288 Kcal)
• 1 boterham met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• halve theelepel curry (optioneel)
• 1 boterham met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (217 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Diner (454 Kcal)
Macaroni naar eigen smaak met:
• 55 gr macaroni
• 75 gr rundergehakt
• 200 gr groente
• kruiden(mix) naar keuze
• 10 gr kaas

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (272 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 15 gr havermout
• 50 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 15 gr boerenkool (optioneel)

Tussendoor (147 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 rijstwafel met pindakaas
• rauwkost naar keuze (bv. komkommer)

Lunch (391 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met ham en zuivelspread
• 1 bruin bolletje (50 gr) met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (113 Kcal)
• 1 havermoutkoekje (recept)

Diner (346 Kcal)
• 100 gr witvis (bv. kabeljauw)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wortels

Snack (250 Kcal)
• 20 gr pistachenoten
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 1 beschuit met pure chocoladehagelslag
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (130 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 kiwi

Lunch (325 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 2 boterhammen
• 15 gr kip
• 15 gr kaas
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 5 ml fritessaus
• 200 ml melk

Tussendoor (93 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• 1 theelepel curry (optioneel)

Diner (526 Kcal)
• 350 ml erwtensoep (recept)
• 1 sneetje Fries roggebrood (55 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)

Snack (199 Kcal)
• 60 gr tonijsalade (recept)
• 40 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

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

Lunch (431 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr)
• 30 gr tonijnsalade (recept)
• 100 gr druiven
• 150 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Diner (372 Kcal)
• boerenkoolquiche (recept, maar neem 1/5 deel van de taart)

Snack (113 Kcal)
• 1 havermoutkoekje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (315 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (156 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 125 gr druiven

Lunch (470 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met smeerkaas
• 1 bruin bolletje (50 gr) met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Diner (542 Kcal)
• 75 gr runderbraadworst of -gehaktbal
• 200 gr aardappelen
• 200 gr rodekool met appeltjes

Snack (150 Kcal)
• 50 gr kaas
• 25 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (430 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr pistachenoten
• 10 gr chocola of pure hagelslag
• 1 peer

Tussendoor (98 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Lunch (436 Kcal)
• 2 boterhammen met kipfilet
• 1 boterham met kaas
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (83 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• rauwkost naar keuze

Diner (592 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept)

Snack (153 Kcal)
• 65 gr worst naar keuze (bv. grillworst)

WOENSDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (207 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (483 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met worst naar keuze (bv. grillworst)
• 125 gr gemengde salade naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr druiven

Diner (579 Kcal)
• gewokte spruitjes met kipreepjes en taugé (recept)
• 200 gr aardappelpuree
• 1 Wolkentoetje (125 gr)

Snack (113 Kcal)
• 1 havermoutkoekje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (333 Kcal)
• 2 beschuiten met ham
• 1 beschuit met kaas
• 125 gr druiven

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Lunch (386 Kcal)
• 2 boterhammen met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• 1 theelepel curry (optioneel)
• 1 boterham met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (217 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Diner (542 Kcal)
Macaroni naar eigen smaak met:
• 60 gr macaroni
• 100 gr rundergehakt
• 200 gr groente
• kruiden(mix) naar keuze
• 15 gr kaas

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (299 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 20 gr boerenkool (optioneel)

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 rijstwafel met pindakaas
• rauwkost naar keuze (bv. komkommer)

Lunch (487 Kcal)
• 1 bruin bolletje (50 gr) met ham en zuivelspread
• 1 bruin bolletje (50 gr) met kaas
• 200 ml melk
• 1 appel

Tussendoor (113 Kcal)
• 1 havermoutkoekje (recept)

Diner (426 Kcal)
• 125 gr witvis (bv. kabeljauw)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wortels

Snack (282 Kcal)
• 25 gr pistachenoten
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (343 Kcal)
• 2 beschuiten met pure chocoladehagelslag
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (176 Kcal)
• 150 gr kwark
• 2 kiwi's

Lunch (437 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 3 boterhammen
• 20 gr kip
• 20 gr kaas
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 10 ml fritessaus
• 200 ml melk

Tussendoor (93 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• 1 theelepel curry (optioneel)

Diner (552 Kcal)
• 375 ml erwtensoep (recept)
• 1 sneetje Fries roggebrood (55 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)

Snack (199 Kcal)
• 60 gr tonijnsalade (recept)
• 40 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 2 boterhammen met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr ham
• 50 gr groente naar keuze

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

Lunch (455 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr)
• 30 gr tonijnsalade (recept)
• 100 gr druiven
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Diner (465 Kcal)
• boerenkoolquiche (recept)

Snack (226 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 3 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (387 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (165 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 125 gr druiven

Lunch (617 Kcal)
• 2 bruine bolletjes (50 gr) met magere vleeswaren
• 1 bruin bolletje (50 gr) met smeerkaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Diner (608 Kcal)
• 100 gr runderbraadworst of -gehaktbal
• 200 gr aardappelen
• 200 gr rodekool met appeltjes

Snack (150 Kcal)
• 50 gr kaas
• 25 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (449 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 10 gr pistachenoten
• 10 gr chocola of pure hagelslag
• 1 peer

Tussendoor (112 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Lunch (568 Kcal)
• 2 boterhammen met kipfilet
• 2 boterhammen met kaas
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (187 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• 2 rijstwafels met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Diner (619 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept, maar dan met 100 gr kipfilet p.p.)

Snack (165 Kcal)
• 70 gr worst naar keuze (bv. grillworst)

WOENSDAG

Ontbijt (312 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (273 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met magere vleeswaren

Lunch (553 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met worst naar keuze (bv. grillworst)
• 175 gr gemengde salade naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr druiven

Diner (579 Kcal)
• gewokte spruitjes met kipreepjes en taugé (recept)
• 200 gr aardappelpuree
• 1 Wolkentoetje (125 gr)

Snack (226 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes (recept)

DONDERDAG

Ontbijt (423 Kcal)
• 2 beschuiten met ham
• 2 beschuiten met kaas
• 125 gr druiven

Tussendoor (190 Kcal)
• 2,5 sesamkoekjes (recept)

Lunch (480 Kcal)
• 2 boterhammen met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• 1 theelepel curry (optioneel)
• 2 boterhammen met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (217 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Diner (559 Kcal)
Macaroni naar eigen smaak met:
• 65 gr macaroni
• 100 gr rundergehakt
• 200 gr groente
• kruiden(mix) naar keuze
• 15 gr kaas

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (299 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 20 gr boerenkool (optioneel)

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 rijstwafel met pindakaas
• rauwkost naar keuze (bv. komkommer)

Lunch (634 Kcal)
• 2 bruine bolletjes (50 gr) met ham en zuivelspread
• 1 bruin bolletje (50 gr) met kaas
• 200 ml melk
• 1 appel

Tussendoor (226 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes (recept)

Diner (426 Kcal)
• 125 gr witvis (bv. kabeljauw)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wortels

Snack (282 Kcal)
• 25 gr pistachenoten
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (412 Kcal)
• 2 beschuiten met pure chocoladehagelslag
• 2 beschuiten met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (204 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 kiwi's

Lunch (541 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 4 boterhammen
• 40 gr kip
• 20 gr kaas
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 15 ml fritessaus
• 200 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerpaté (bv. Linera met tuinkruiden)
• 1 theelepel curry (optioneel)
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (552 Kcal)
• 375 ml erwtensoep (recept)
• 1 sneetje Fries roggebrood (55 gr) met vleeswaren naar keuze (hoeft niet mager)

Snack (225 Kcal)
• 80 gr tonijnsalade (recept)
• 60 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 2 boterhammen met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr ham
• 50 gr groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (251 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 1 peer

Lunch (589 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr)
• 30 gr tonijnsalade (recept)
• 1 boterham met smeerpaté
• 150 gr druiven
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (recept)

Diner (465 Kcal)
• boerenkoolquiche (recept)

Snack (226 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes (recept)