PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 5 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 appel

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

Lunch (295 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• komkommer naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (394 Kcal)
• goulash met rijst (recept, maar dan met 75 gr runder- of riblappen en 50 gr rijst p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

DINSDAG

Ontbijt (264 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 kiwi's
• 150 ml melk

Tussendoor (177 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (304 Kcal)
• 1 bruine bol met kaas en sla naar keuze
• 1 snee brood met kaas en sla naar keuze

Tussendoor (62 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en komkommer

Diner (350 Kcal)
• andijviestampot (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (132 Kcal)
• 30 gr kaas
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (303 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met Philadelphia tuinkruiden of zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas

Diner (332 Kcal)
• 1 wraps van 40 gr met:
• 65 gr kipfilet
• 150 gr groente naar keuze
• pittige tomatensaus (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

WEEK 5 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (252 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten

Tussendoor (153 Kcal)
• 100 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (283 Kcal)
• 1 bruine bol met Hüttenkäse
• 1 snee brood met Hüttenkäse
• komkommer en tomaat naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

Diner (380 Kcal)
• 75 gr runderchipolata worstjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr wortels

Snack (90 Kcal)
• 4 toastjes
• 20 gr zalm

VRIJDAG

Ontbijt (175 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met chocola of pure hagelslag

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (331 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 60 gr gerookte kip of hamreepjes
• 40 gr rucola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (113 Kcal)
• 125 gr kwark
• 7,5 gr walnoten

Diner (410 Kcal)
• 60 gr tonijn
• 45 gr pasta
• 50 ml kookroom light
• 125 gr sperziebonen
• halve ui
• 1 tomaat
• 10 gr olijven

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

ZATERDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan met 80 ml yoghurt p.p.)

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (360 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept, maar dan met 35 ml vanille vla en 50 gr aardbeien p.p.)

Tussendoor (53 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas

Diner (391 Kcal)
• 50 gr volkoren spaghetti
• 200 ml bolognesesaus (recept)
• 15 gr kaas

Snack (118 Kcal)
• 30 gr pinda's of 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 1 ei
• 25 gr groente naar keuze
• 10 gr kaas
• 10 gr ham

Tussendoor (127 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

Lunch (341 Kcal)
• 1 bagel (van 70 gr) met:
• 60 gr zalm
• 15 gr Hüttenkäse
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Diner (330 Kcal)
• beef chimichurri (recept, maar dan met 75 gr biefstuk p.p.)
• aardappels uit de oven (recept, maar dan met 125 gr aardappels p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 5 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met chocopasta of pure chocoladehagelslag
• 200 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (367 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• komkommer naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (471 Kcal)
• goulash met rijst (recept, maar dan met 100 gr rib- of runderlappen en 60 gr rijst p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

DINSDAG

Ontbijt (238 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

Tussendoor (274 Kcal)
• 175 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Lunch (447 Kcal)
• 2 bruine bollen met kaas en sla naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (62 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en komkommer

Diner (350 Kcal)
• andijviestampot (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (132 Kcal)
• 30 gr kaas
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (303 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met Philadelphia tuinkruiden of zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 sinaasappel

Diner (471 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr groente naar keuze
• pittige tomatensaus (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WEEK 5 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten

Tussendoor (177 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (330 Kcal)
• 2 bruine bollen met Hüttenkäse
• komkommer en tomaat naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

Diner (400 Kcal)
• 75 gr runderchipolata worstjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr wortels

Snack (180 Kcal)
• 8 toastjes
• 40 gr zalm

VRIJDAG

Ontbijt (175 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met chocola of pure hagelslag

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (331 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 60 gr gerookte kip of hamreepjes
• 40 gr rucola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (177 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr walnoten

Diner (442 Kcal)
• 60 gr tonijn
• 50 gr pasta
• 50 ml kookroom light
• 125 gr sperziebonen
• halve ui
• 1 tomaat
• 20 gr olijven

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

ZATERDAG

Ontbijt (203 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan zonder kiwi)

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (360 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept, maar dan met 35 ml vanille vla en 50 gr aardbeien p.p.)

Tussendoor (121 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• 1 gekookt ei

Diner (422 Kcal)
• 55 gr volkoren spaghetti
• 200 ml bolognesesaus (recept)
• 20 gr kaas

Snack (270 Kcal)
• 25 gr pinda's
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (306 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 15 gr kaas
• 15 gr ham

Tussendoor (139 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

Lunch (413 Kcal)
• 1 bagel (van 70 gr) met:
• 60 gr zalm
• 15 gr Hüttenkäse
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Diner (357 Kcal)
• beef chimichurri (recept, maar dan met 75 gr biefstuk p.p.)
• aardappels uit de oven (recept, maar dan met 150 gr aardappels p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 5 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (359 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met chocopasta of pure chocoladehagelslag
• 200 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (469 Kcal)
• 3 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• komkommer naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (530 Kcal)
• goulash met rijst (recept)

Snack (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

DINSDAG

Ontbijt (310 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

Tussendoor (286 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Lunch (450 Kcal)
• 2 bruine bollen met kaas en sla naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (117 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en komkommer

Diner (466 Kcal)
• andijviestampot (recept)

Snack (172 Kcal)
• 40 gr kaas
• 5 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (224 Kcal)
• 2 sesamkoekjes
• 200 ml jus d'orange

Lunch (415 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met Philadelphia tuinkruiden of zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 sinaasappel

Diner (515 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr groente naar keuze
• pittige tomatensaus (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WEEK 5 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (313 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (330 Kcal)
• 2 bruine bollen
met Hüttenkäse
• komkommer en tomaat naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (279 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

Diner (506 Kcal)
• 100 gr runderchipolata worstjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr wortels

Snack (180 Kcal)
• 8 toastjes
• 40 gr zalm

VRIJDAG

Ontbijt (254 Kcal)
• 2 beschuiten met jam en Hüttenkäse
• 1 beschuit met chocola of pure hagelslag

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (331 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 60 gr gerookte kip of hamreepjes
• 40 gr rucola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr walnoten

Diner (508 Kcal)
• 80 gr tonijn
• 60 gr pasta
• 50 ml kookroom light
• 125 gr sperziebonen
• halve ui
• 1 tomaat
• 25 gr olijven

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

ZATERDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept)

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (403 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

Tussendoor (174 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• 1 gekookt ei

Diner (501 Kcal)
• 65 gr volkoren spaghetti
• 250 ml bolognesesaus (recept)
• 20 gr kaas

Snack (299 Kcal)
• 30 gr pinda's
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (306 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 15 gr kaas
• 15 gr ham

Tussendoor (184 Kcal)
• 175 gr kwark
• 50 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

Lunch (437 Kcal)
• 1 bagel (van 70 gr) met:
• 60 gr zalm
• 15 gr Hüttenkäse
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (440 Kcal)
• beef chimichurri (recept)
• aardappels uit de oven (recept)

Snack (279 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 5 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (456 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 2 crackers met chocopasta of pure chocoladehagelslag
• 200 ml melk

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

Lunch (578 Kcal)
• 3 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• komkommer naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (530 Kcal)
• goulash met rijst (recept)

Snack (139 Kcal)
• 1 chocoladekoekje (recept)

DINSDAG

Ontbijt (383 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

Tussendoor (286 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Lunch (551 Kcal)
• 2 bruine bollen met kaas en sla naar keuze
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (187 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en komkommer
• 1 cracker met appelstroop

Diner (466 Kcal)
• andijviestampot (recept)

Snack (212 Kcal)
• 50 gr kaas
• 6 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (306 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (298 Kcal)
• 3 sesamkoekjes
• 200 ml jus d'orange

Lunch (522 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 2 sneeën brood met Philadelphia tuinkruiden of zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 sinaasappel

Diner (543 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 125 gr kipfilet
• 200 gr groente naar keuze
• pittige tomatensaus (recept)

Snack (241 Kcal)
• 45 gr pure chocola

WEEK 5 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 5 gr honing
• 15 gr walnoten

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Lunch (478 Kcal)
• 2 bruine bollen
met Hüttenkäse
• 1 bruine bol met magere vleeswaren
• komkommer en tomaat naar smaak
• 1 gekookt ei

Tussendoor (279 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)

Diner (569 Kcal)
• 125 gr runderchipolata worstjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr wortels

Snack (180 Kcal)
• 8 toastjes
• 40 gr zalm

VRIJDAG

Ontbijt (359 Kcal)
• 3 beschuiten met jam en Hüttenkäse
• 1 beschuit met chocola of pure hagelslag

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (497 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 90 gr gerookte kip of hamreepjes
• 60 gr rucola
• 90 gr mangostukjes

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr walnoten

Diner (526 Kcal)
• 80 gr tonijn
• 65 gr pasta
• 50 ml kookroom light
• 125 gr sperziebonen
• halve ui
• 1 tomaat
• 25 gr olijven

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

ZATERDAG

Ontbijt (295 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan met 125 ml yoghurt en 20 gr havermout p.p.)

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (433 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept, maar dan met 100 ml vanille vla en 100 gr aardbeien p.p.)

Tussendoor (227 Kcal)
• 3 rijstwafels met kaas
• 1 gekookt ei

Diner (529 Kcal)
• 65 gr volkoren spaghetti
• 250 ml bolognesesaus (recept)
• 30 gr kaas

Snack (358 Kcal)
• 40 gr pinda's
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (491 Kcal)
• 3 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 15 gr kaas
• 30 gr ham

Tussendoor (203 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

Lunch (437 Kcal)
• 1 bagel (van 70 gr) met:
• 60 gr zalm
• 15 gr Hüttenkäse
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade naar keuze

Diner (468 Kcal)
• beef chimichurri (recept, maar dan met 125 gr biefstuk p.p.)
• aardappels uit de oven (recept)

Snack (279 Kcal)
• 2 chocoladekoekjes (recept)