PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 6 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (206 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 60 gr druiven

Tussendoor (136 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr granola

Lunch (298 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas of cashewnotenpasta (recept)

Diner (418 Kcal)
• 50 gr noodles
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente (bv. Oosterse)
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (109 Kcal)
• 60 gr ossenworst **of**
• 125 gr vla

DINSDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 1 tl cacao

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (210 Kcal)
• 1 wrap van 40 gr met:
• 30 gr rauwe ham
• kwart paprika
• 10 gr geraspte kaas
• 20 gr rucola

Tussendoor (119 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

Diner (412 Kcal)
• hutspot met pastinaak (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)
• 75 gr rundertartaar

Snack (111 Kcal)
• 60 gr groene olijven

WOENSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (122 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren naar keuze
• 1 gekookt ei

Lunch (295 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
Een salade van:
• 75 gr rucola
• halve paprika
• kwart ui
• 15 gr walnoten
• 15 ml yoghurtsladressing
• 1 peer

Tussendoor (124 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (375 Kcal)
• 75 gr varkens- of kipschnitzel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 20 ml saus (bv. groene pepersaus)

Snack (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje **of**
• 125 ml vla

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 6 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (226 Kcal)
• 1 krentenbol met (room)boter
• 1 kiwi

Tussendoor (123 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien
• 10 gr chocola of pure hagelslag

Lunch (300 Kcal)
• 2 sneeën brood met ossenworst
• rauwkost naar keuze
• 60 gr druiven

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

Diner (406 Kcal)
• pasta carbonara (recept, maar dan met 55 gr spaghetti en 50 gr magere spekreepjes p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten (bv. cashew)

VRIJDAG

Ontbijt (212 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 granola
• 50 gr mangostukjes

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (365 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (396 Kcal)
• 75 gr kabeljauwfilet
• 150 gr ovenfrites
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr salami / cervelaat
• 3 augurken **of**
• drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (218 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (130 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr walnoten
• 2,5 tl honing

Lunch (268 Kcal)
• omelet wrap (recept)

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr druiven

Diner (433 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 150 gr bieten, 150 gr aardappels en 40 gr ontbijtspek p.p.)

Snack (121 Kcal)
• 4 toastjes met brie **of**
•1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (256 Kcal)
• 1 croissant met jam

Tussendoor (77 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr aardbeien

Lunch (298 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr salami / cervelaat
• 1 kiwi

Tussendoor (78 Kcal)
• 250 ml courgettesoep (recept)

Diner (491 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspies (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)
• 75 gr pommes duchesse
• witlof ham-kaas (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (90 Kcal)
• 100 gr Hertog aardbeien avontuurtje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 6 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (217 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 75 gr druiven

Tussendoor (157 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (347 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 krentenbol
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas of cashewnotenpasta (recept)

Diner (597 Kcal)
• 55 gr noodles
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente (bv. oosterse)
• 30 ml woksaus naar keuze
• 125 ml vla naar keuze

Snack (102 Kcal)
• 60 gr ossenworst

DINSDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 1 tl cacao

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (421 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• halve paprika
• 20 gr geraspte kaas
• 40 gr rucola

Tussendoor (119 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

Diner (413 Kcal)
• hutspot met pastinaak (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)
• 75 gr rundertartaar

Snack (130 Kcal)
• 70 gr groene olijven

WOENSDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (175 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren naar keuze
• 1 gekookt ei

Lunch (330 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
Een salade van:
• 75 gr rucola
• halve paprika
• kwart ui
• 15 gr walnoten
• 15 ml yoghurtsladressing
• 1 peer

Tussendoor (124 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (506 Kcal)
• 75 gr varkens- of kipschnitzel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 ml saus (bv. groene pepersaus)
• 150 ml vla naar keuze

Snack (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje

WEEK 6 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (298 Kcal)
• 1 krentenbol met (room)boter
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (158 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien
• 15 gr chocola of pure hagelslag

Lunch (328 Kcal)
• 1 snee brood met ossenworst
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 75 gr druiven

Tussendoor (126 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en komkommer

Diner (435 Kcal)
• pasta carbonara (recept, maar dan met 60 gr spaghetti en 55 gr magere spekreepjes p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten (bv. cashew)

VRIJDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 granola
• 50 gr mangostukjes

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Lunch (365 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (396 Kcal)
• 75 gr kabeljauwfilet
• 150 gr ovenfrites
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (289 Kcal)
• 30 gr salami / cervelaat
• 3 augurken
• drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (218 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (147 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 10 gr walnoten
• 2 tl honing

Lunch (340 Kcal)
• omelet wrap (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr druiven

Diner (433 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 150 gr bieten, 150 gr aardappels en 40 gr ontbijtspek p.p.)

Snack (243 Kcal)
• 4 toastjes met brie
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (313 Kcal)
• 1 croissant met jam
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (89 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr aardbeien

Lunch (347 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr salami / cervelaat
• 1 kiwi

Tussendoor (78 Kcal)
• 250 ml courgettesoep (recept)

Diner (544 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspies (recept)
• 125 gr pommes duchesse
• witlof ham-kaas (recept, maar dan met 3/4 van alle ingrediënten)

Snack (135 Kcal)
• 150 gr Hertog aardbeien avontuurtje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 6 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 75 gr druiven

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola

Lunch (484 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 krentenbol
• 200 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas of cashewnotenpasta (recept)

Diner (640 Kcal)
• 60 gr noodles
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente (bv. oosterse)
• 30 ml woksaus naar keuze
• 150 ml vla naar keuze

Snack (102 Kcal)
• 60 gr ossenworst

DINSDAG

Ontbijt (343 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 1 tl cacao

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (421 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• halve paprika
• 20 gr geraspte kaas
• 40 gr rucola

Tussendoor (176 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr mango
• 10 gr kokosrasp

Diner (550 Kcal)
• hutspot met pastinaak (recept)
• 100 gr rundertartaar

Snack (167 Kcal)
• 90 gr groene olijven

WOENSDAG

Ontbijt (328 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr rozijnen

Tussendoor (175 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren naar keuze
• 1 gekookt ei

Lunch (385 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
Een salade van:
• 75 gr rucola
• halve paprika
• kwart ui
• 15 gr walnoten
• 15 ml yoghurtsladressing
• 1 peer

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (623 Kcal)
• 100 gr varkens- of kipschnitzel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 ml saus (bv. groene pepersaus)
• 175 ml vla naar keuze

Snack (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje

WEEK 6 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (368 Kcal)
• 1 krentenbol met (room)boter
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien
• 15 gr chocola of pure hagelslag

Lunch (455 Kcal)
• 2 sneeën brood met ossenworst
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 75 gr druiven

Tussendoor (126 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en komkommer

Diner (470 Kcal)
• pasta carbonara (recept)

Snack (186 Kcal)
• 30 gr noten (bv. cashew)

VRIJDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Lunch (475 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 15 gr walnoten
• 5 gr honing
• 150 gr rauwkost

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (472 Kcal)
• 100 gr kabeljauwfilet
• 175 gr ovenfrites
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (344 Kcal)
• 40 gr salami / cervelaat
• 4 augurken
• drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (290 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (156 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr walnoten
• 2 tl honing

Lunch (364 Kcal)
• omelet wrap (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr druiven

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (304 Kcal)
• 6 toastjes met brie
•1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (332 Kcal)
• 1 croissant met jam
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch (347 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr salami / cervelaat
• 1 kiwi

Tussendoor (94 Kcal)
• 300 ml courgettesoep (recept)

Diner (708 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspies (recept)
• 125 gr pommes duchesse
• witlof ham-kaas (recept)

Snack (180 Kcal)
• 1 Hertog aardbeien avontuurtje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 6 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 100 gr druiven

Tussendoor (224 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola

Lunch (484 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren naar keuze
• 1 krentenbol
• 200 ml melk

Tussendoor (184 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas of cashewnotenpasta (recept)

Diner (731 Kcal)
• 65 gr noodles
• 125 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente (bv. oosterse)
• 30 ml woksaus naar keuze
• 200 ml vla naar keuze

Snack (128 Kcal)
• 75 gr ossenworst

DINSDAG

Ontbijt (361 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 1 tl cacao

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (512 Kcal)
• 2 wraps van 40 gr per stuk met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• halve paprika
• 20 gr geraspte kaas
• 40 gr rucola
• 2 kiwi's

Tussendoor (220 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes
• 15 gr kokosrasp

Diner (550 Kcal)
• hutspot met pastinaak (recept)
• 100 gr rundertartaar

Snack (185 Kcal)
• 100 gr groene olijven

WOENSDAG

Ontbijt (328 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr rozijnen

Tussendoor (225 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren naar keuze
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Lunch (485 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
Een salade van:
• 75 gr rucola
• halve paprika
• kwart ui
• 15 gr walnoten
• 15 ml yoghurtsladressing
• 1 peer

Tussendoor (224 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola

Diner (645 Kcal)
• 100 gr varkens- of kipschnitzel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 ml saus (bv. groene pepersaus)
• 200 ml vla naar keuze

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes

WEEK 6 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (411 Kcal)
• 1 krentenbol met (room)boter
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien
• 15 gr chocola of pure hagelslag

Lunch (594 Kcal)
• 2 sneeën brood met ossenworst
• 2 sneeën brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 75 gr druiven

Tussendoor (188 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en komkommer
• 1 cracker met jam

Diner (470 Kcal)
• pasta carbonara (recept)

Snack (248 Kcal)
• 40 gr noten (bv. cashew)

VRIJDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (191 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met pindakaas of cashewnotenpasta (recept)

Lunch (500 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 15 gr walnoten
• 5 gr honing
• 200 gr rauwkost

Tussendoor (201 Kcal)
• 1 banaan
• 200 ml melk

Diner (489 Kcal)
• 125 gr kabeljauwfilet
• 175 gr ovenfrites
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (400 Kcal)
• 50 gr salami / cervelaat
• 5 augurken
• drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (363 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 2 beschuiten met magere vleeswaren naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr walnoten
• 2 tl honing

Lunch (364 Kcal)
• omelet wrap (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (314 Kcal)
• 1 krentenbol
• 200 gr druiven

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (304 Kcal)
• 6 toastjes met brie
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 1 croissant met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch (572 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr salami / cervelaat
• 1 snee brood met pindakaas of cashewnotenpasta (recept)
• 2 kiwi's

Tussendoor (94 Kcal)
• 300 ml courgettesoep (recept)

Diner (708 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspies (recept)
• 125 gr pommes duchesse
• witlof ham-kaas (recept)

Snack (180 Kcal)
• 1 Hertog aardbeien avontuurtje