PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (282 Kcal)
• 1 volkoren bol (50 gr) met:
• 15 gr beenham
• 5 ml saus (bv. honing-mosterd)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (46 Kcal)
• 1 kiwi

Diner (432 Kcal)
• preischotel (recept, 432 kcal variant)

Snack (216 Kcal)
• 1 zakje M&M's (45 gr)

DINSDAG

Ontbijt (288 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel maple syrup
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (314 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (115 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Diner (402 Kcal)
• macaroni (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 3 dadels
• 15 gr roomkaas (bv. zuivelspread naturel)

WOENSDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (346 Kcal)
• 1 bagel (85 gr)
• 30 gr gerookte zalm
• 10 gr roomkaas
• rucola naar smaak

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

Diner (458 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 100 gr aardappels
• 100 gr rode kool met appel

Snack (69 Kcal)
• 30 gr rookvlees
• 3 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunch koekje

Lunch (309 Kcal)
• 1 volkoren bolletje (50 gr) met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (smaak naar keuze)

Diner (374 Kcal)
• 90 gr vegetarisch gevulde filet gevuld met kaas (bv. Valess)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente (bv. bleekselderij)

Snack (124 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 50 gr blauwe bessen
• 5 gr walnoten
• 1 eetlepel honing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (325 Kcal)
• 1 bagel met smeerkaas
• halve tomaat
• sla naar smaak

Tussendoor (149 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 banaan

Diner (378 Kcal)
• 75 gr garnalen
• 45 gr mihoen
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus

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

ZATERDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (132 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel

Lunch (301 Kcal)
• salade met champignons en geitenkaas (recept)

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (smaak naar keuze)

Diner (414 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept, maar dan met 75% van de ingrediënten p.p.)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr bloemkool

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

ZONDAG

Ontbijt (192 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 1 stengel bleekselderij (optioneel)
• 1 banaan
• 40 gr mangostukjes

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee krentenbrood (45 gr)

Lunch (308 Kcal)
• 1 volkoren pistolet met:
• 20 gr rosbief
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 rijstwafel met rookvlees

Diner (480 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, 480 kcal variant)

Snack (124 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (239 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (147 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop

Lunch (423 Kcal)
• 2 volkoren bolletjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr beenham
• 10 ml saus (bv. honing-mosterd)
• 1 gekookt ei

Tussendoor (46 Kcal)
• 1 kiwi

Diner (432 Kcal)
• preischotel (recept, 432 kcal variant)

Snack (216 Kcal)
• 1 zakje M&M's (45 gr)

DINSDAG

Ontbijt (318 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel maple syrup
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (133 Kcal)
• 1 snack-a-jack (smaak naar keuze)
• 1 appel

Lunch (367 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (154 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Diner (402 Kcal)
• macaroni (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

Snack (144 Kcal)
• 4 dadels
• 20 gr roomkaas (bv. zuivelspread naturel)

WOENSDAG

Ontbijt (305 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (132 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (378 Kcal)
• 1 bagel (85 gr)
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr roomkaas
• rucola naar smaak

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

Diner (458 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 100 gr aardappels
• 100 gr rode kool met appel

Snack (115 Kcal)
• 50 gr rookvlees
• 5 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (286 Kcal)
• 175 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (196 Kcal)
• 1 pindacrunch koekje
• 150 ml melk

Lunch (383 Kcal)
• 1 volkoren bolletje (50 gr) met kaas
• 1 volkoren bolletje (50 gr) met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (113 Kcal)
• 1 rijstwafel
• 1 gekookt ei

Diner (419 Kcal)
• 90 gr vegetarisch gevulde filet gevuld met kaas (bv. Valess)
• 150 gr krieltjes
• 175 gr groente (bv. bleekselderij)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 50 gr blauwe bessen
• 5 gr walnoten
• 1 eetlepel honing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (325 Kcal)
• 1 bagel met smeerkaas
• halve tomaat
• sla naar smaak

Tussendoor (129 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola

Diner (396 Kcal)
• 75 gr garnalen
• 50 gr mihoen
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus

Snack (231 Kcal)
• 4 toastjes
• 30 gr zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (144 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 appel

Lunch (301 Kcal)
• salade met champignons en geitenkaas (recept)

Tussendoor (133 Kcal)
• 1 snack-a-jack (smaak naar keuze)
• 150 ml melk

Diner (426 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept, maar dan met 75% van de ingrediënten p.p.)
• 150 gr krieltjes
• 200 gr bloemkool

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

ZONDAG

Ontbijt (216 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 1 stengel bleekselderij (optioneel)
• 1 banaan
• 50 gr mangostukjes

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee krentenbrood (45 gr)

Lunch (381 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 20 gr rosbief
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (140 Kcal)
• 1 rijstwafel met rookvlees
• 1 gekookt ei

Diner (480 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept, 480 kcal variant)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (147 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop

Lunch (519 Kcal)
• 2 volkoren bolletjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr beenham
• 10 ml saus (bv. honing-mosterd)
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Diner (545 Kcal)
• preischotel (recept)

Snack (216 Kcal)
• 1 zakje M&M's (45 gr)

DINSDAG

Ontbijt (349 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel maple syrup
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (133 Kcal)
• 1 snack-a-jack (smaak naar keuze)
• 1 appel

Lunch (504 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (163 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Diner (489 Kcal)
• macaroni (recept)

Snack (180 Kcal)
• 5 dadels
• 25 gr roomkaas (bv. zuivelspread naturel)

WOENSDAG

Ontbijt (376 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (194 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 sinaasappel
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (378 Kcal)
• 1 bagel (85 gr)
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr roomkaas
• rucola naar smaak

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (534 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 150 gr aardappels
• 150 gr rode kool met appel

Snack (138 Kcal)
• 60 gr rookvlees
• 6 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunch koekje
• 200 ml melk

Lunch (429 Kcal)
• 1 volkoren bolletje (50 gr) met kaas
• 1 volkoren bolletje (50 gr) met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (158 Kcal)
• 2 rijstwafels
• 1 gekookt ei

Diner (466 Kcal)
• 90 gr vegetarisch gevulde filet gevuld met kaas (bv. Valess)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente (bv. bleekselderij)

Snack (186 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (395 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr blauwe bessen
• 5 gr walnoten
• 1 eetlepel honing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (325 Kcal)
• 1 bagel met smeerkaas
• halve tomaat
• sla naar smaak

Tussendoor (198 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola

Diner (503 Kcal)
• 100 gr garnalen
• 65 gr mihoen
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus

Snack (257 Kcal)
• 6 toastjes
• 30 gr zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (321 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (168 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (301 Kcal)
• salade met champignons en geitenkaas (recept)

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (smaak naar keuze)
• 200 ml melk

Diner (538 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr bloemkool

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

ZONDAG

Ontbijt (223 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 1 stengel bleekselderij (optioneel)
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (405 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 20 gr rosbief
• rauwkost naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 rijstwafels met rookvlees
• 1 gekookt ei

Diner (590 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept)

Snack (186 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 8 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (252 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 banaan

Lunch (519 Kcal)
• 2 volkoren bolletjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr beenham
• 10 ml saus (bv. honing-mosterd)
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (255 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's
• 15 gr noten naar keuze

Diner (545 Kcal)
• preischotel (recept)

Snack (216 Kcal)
• 1 zakje M&M's (45 gr)

DINSDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 1 eetlepel maple syrup
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (193 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (smaak naar keuze)
• 1 appel

Lunch (666 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 2 sneeën brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (194 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten naar keuze

Diner (489 Kcal)
• macaroni (recept)

Snack (180 Kcal)
• 5 dadels
• 25 gr roomkaas (bv. zuivelspread naturel)

WOENSDAG

Ontbijt (445 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 2 beschuiten met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (194 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 sinaasappel
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (585 Kcal)
• 1 bagel (85 gr)
• 40 gr gerookte zalm
• 15 gr roomkaas
• rucola naar smaak
• 1 boterham met kaas

Tussendoor (153 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (566 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 150 gr aardappels
• 200 gr rode kool met appel

Snack (161 Kcal)
• 70 gr rookvlees
• 7 augurken

WEEK 8 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (320 Kcal)
• 2 pindacrunch koekjes
• 150 ml melk

Lunch (578 Kcal)
• 1 volkoren bolletje (50 gr) met kaas
• 2 volkoren bolletjes (50 gr per stuk) met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (158 Kcal)
• 2 rijstwafels
• 1 gekookt ei

Diner (466 Kcal)
• 90 gr vegetarisch gevulde filet gevuld met kaas (bv. Valess)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente (bv. bleekselderij)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (414 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr blauwe bessen
• 5 gr walnoten
• 1 eetlepel honing

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (468 Kcal)
• 1 bagel met smeerkaas
• 1 tomaat
• sla naar smaak
• 1 snee brood met magere vleeswaren

Tussendoor (198 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola

Diner (503 Kcal)
• 100 gr garnalen
• 65 gr mihoen
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus

Snack (257 Kcal)
• 6 toastjes
• 30 gr zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (432 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (168 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (459 Kcal)
• salade met champignons en geitenkaas (recept)
• 2 sneeën brood

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (smaak naar keuze)
• 200 ml melk

Diner (538 Kcal)
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr bloemkool

Snack (294 Kcal)
• 40 gr popcorn (bv. zoet)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (223 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 1 stengel bleekselderij (optioneel)
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (240 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas

Lunch (475 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 20 gr rosbief
• rauwkost naar smaak
• 200 ml melk
• 1 cracker met smeerkaas

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 rijstwafels met rookvlees
• 1 gekookt ei

Diner (590 Kcal)
• zelfgemaakte pizza (recept)

Snack (310 Kcal)
• 50 gr noten naar keuze