MAANDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (311 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (113 Kcal)
• 150 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (390 Kcal)
• 75 gr filetlapje à la minute naturel
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente (bv. broccoli)
• 20 ml peper- of champignonsaus

Snack (94 Kcal)
• 90 gr bleekselderij
• 30 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)

DINSDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 1 krentenbol
• 150 ml melk

Tussendoor (193 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (311 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 gr rauwkost salade
• 1 gekookt ei

Tussendoor (122 Kcal)
• 1 rijstwafel met (vegetarische) kipfilet en pesto
• 1 sinaasappel

Diner (475 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept, maar dan met 55 gr risottorijst, 30 gr geitenkaas en 10 gr walnoten p.p.)

Snack (89 Kcal)
• 60 gr cherrytomaatjes
• 30 gr mozzarella

WOENSDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (97 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas

Lunch (280 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met in totaal:
• 30 gr kipfilet
• 20 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)
• 5 gr pijnboompitten
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (396 Kcal)
• kipstoofpotje met krieltjes (recept, maar dan met 150 gr krieltjes p.p.)

Snack (122 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml sinaasappelsap
• halve banaan
• halve kiwi

DONDERDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (122 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml sinaasappelsap
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (299 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (393 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas uit de oven (recept, 393 kcal variant)

Snack (73 Kcal)
• 50 gr gerookte kip
• 30 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (185 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (111 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (205 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met in totaal:
• 30 gr rauwe ham
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 5 gr pesto

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

Diner (449 Kcal)
• 75 gr kibbeling
• 100 gr aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 100 gr aardappels p.p.)
• 200 gr groente (bv. wortels en doperwtjes
• 15 ml saus (bv. ravigottesaus)

Snack (178 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (187 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (319 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 40 gr ham
• 50 gr groente

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje (bv. Zonnatura)

Diner (447 Kcal)
• 250 ml pikante pompoensoep (recept)
• 75 gr rundertartaar
• 100 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (117 Kcal)
• 25 gr tortilla chips
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (217 Kcal)
• 175 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (302 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept, 302 kcal variant)

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (419 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 60 gr gerookte kip en 30 gr kaas p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

MAANDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (311 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (137 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (490 Kcal)
• 100 gr filetlapje à la minute naturel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente (bv. broccoli)
• 25 ml peper- of champignonsaus

Snack (125 Kcal)
• 120 gr bleekselderij
• 40 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)

DINSDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 1 krentenbol
• 150 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (211 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (311 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 gr rauwkost salade
• 1 gekookt ei

Tussendoor (120 Kcal)
• 2 rijstwafels met (vegetarische) kipfilet en pesto

Diner (475 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept, maar dan met 55 gr risottorijst, 30 gr geitenkaas en 10 gr walnoten p.p.)

Snack (89 Kcal)
• 60 gr cherrytomaatjes
• 30 gr mozzarella

WOENSDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (194 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas

Lunch (304 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met in totaal:
• 30 gr kipfilet
• 20 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)
• 5 gr pijnboompitten
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (439 Kcal)
• kipstoofpotje met krieltjes (recept)

Snack (122 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml sinaasappelsap
• halve banaan
• halve kiwi

DONDERDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (122 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml sinaasappelsap
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (367 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas uit de oven (recept)

Snack (109 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 45 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (123 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (205 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met in totaal:
• 30 gr rauwe ham
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 5 gr pesto

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

Diner (485 Kcal)
• 100 gr kibbeling
• 100 gr aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 100 gr aardappels p.p.)
• 200 gr groente (bv. wortels en doperwtjes
• 10 ml saus (bv. ravigottesaus)

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (319 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 40 gr ham
• 50 gr groente

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (447 Kcal)
• 250 ml pikante pompoensoep (recept)
• 75 gr rundertartaar
• 100 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (239 Kcal)
• 25 gr tortilla chips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

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

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (435 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)

Tussendoor (174 Kcal)
• 1 banaan
• 150 ml jus d'orange

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

MAANDAG

Ontbijt (357 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 2 kiwi's

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk of Optimel

Lunch (484 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (137 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (490 Kcal)
• 100 gr filetlapje à la minute naturel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente (bv. broccoli)
• 25 ml peper- of champignonsaus

Snack (125 Kcal)
• 120 gr bleekselderij
• 40 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)

DINSDAG

Ontbijt (320 Kcal)
• 1 krentenbol
• 200 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (211 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (440 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 200 gr rauwkost salade
• 1 gekookt ei

Tussendoor (120 Kcal)
• 2 rijstwafels met (vegetarische) kipfilet en pesto

Diner (592 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept)

Snack (119 Kcal)
• 80 gr cherrytomaatjes
• 40 gr mozzarella

WOENSDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (194 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas

Lunch (512 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 40 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)
• 10 gr pijnboompitten
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (439 Kcal)
• kipstoofpotje met krieltjes (recept)

Snack (122 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml sinaasappelsap
• halve banaan
• halve kiwi

DONDERDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (122 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml sinaasappelsap
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (478 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas uit de oven (recept

Snack (146 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 60 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (123 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (411 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto

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

Diner (556 Kcal)
• 100 gr kibbeling
• 150 gr aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 150 gr aardappels p.p.)
• 200 gr groente (bv. wortels en doperwtjes
• 15 ml saus (bv. ravigottesaus)

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (304 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (435 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 40 gr ham
• 50 gr groente

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (533 Kcal)
• 250 ml pikante pompoensoep (recept)
• 100 gr rundertartaar
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (262 Kcal)
• 30 gr tortilla chips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

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

Tussendoor (189 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met pure hagelslag

Lunch (435 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)

Tussendoor (197 Kcal)
• 1 banaan
• 200 ml jus d'orange

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

MAANDAG

Ontbijt (357 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 2 kiwi's

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk of Optimel

Lunch (558 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (264 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Diner (523 Kcal)
• 125 gr filetlapje à la minute naturel
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente (bv. broccoli)
• 25 ml peper- of champignonsaus

Snack (156 Kcal)
• 150 gr bleekselderij
• 50 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)

DINSDAG

Ontbijt (410 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 200 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (228 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (511 Kcal)
• 3 crackers met smeerkaas
• 200 gr rauwkost salade
• 1 gekookt ei

Tussendoor (163 Kcal)
• 2 rijstwafels met (vegetarische) kipfilet en pesto
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Diner (592 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept)

Snack (149 Kcal)
• 100 gr cherrytomaatjes
• 50 gr mozzarella

WOENSDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (247 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (580 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 40 gr zuivelspread (bv. Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven)
• 10 gr pijnboompitten
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (467 Kcal)
• kipstoofpotje met krieltjes (recept, maar dan met 125 gr kip p.p.)

Snack (243 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml sinaasappelsap
• 1 banaan
• 1 kiwi

DONDERDAG

Ontbijt (314 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (243 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml sinaasappelsap
• 1 banaan
• 1 kiwi

Lunch (618 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 2 sneeën brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas uit de oven (recept

Snack (146 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 60 gr mangostukjes

VRIJDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (185 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (411 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto

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

Diner (662 Kcal)
• 125 gr kibbeling
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente (bv. wortels en doperwtjes
• 15 ml saus (bv. ravigottesaus)

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (488 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 40 gr ham
• 50 gr groente
• 15 gr kaas

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes (bv. Zonnatura)

Diner (593 Kcal)
• 300 ml pikante pompoensoep (recept)
• 100 gr rundertartaar
• 200 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (309 Kcal)
• 40 gr tortilla chips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (396 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 peer

Tussendoor (252 Kcal)
• 1 cracker met pure hagelslag
• 2 crackers met zuivelspread

Lunch (507 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (197 Kcal)
• 1 banaan
• 200 ml jus d'orange

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (279 Kcal)
• 45 gr noten naar keuze