PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 10 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (105 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• komkommer naar smaak

Lunch (247 Kcal)
• 1 bolletje met zuivelspread en achterham
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamcrunchkoekjes

Diner (320 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr groente
• 20 ml saus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (322 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (88 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Diner (355 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept, maar dan met 55 gr penne p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (251 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (264 Kcal)
• 1 bolletje met kaas
• rauwkost en mosterd naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (107 Kcal)
• 150 gr kwark
• 5 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Diner (400 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappels, 20 gr kaas en 50 gr spekjes p.p.)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

WEEK 10 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 2 peren
• 1 eetlepel lijnzaad
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (80 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• een kwart paprika

Lunch (282 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kaas
• kwart paprika
• kwart appel
• 7,5 ml fritessaus met Mexicaanse kruiden
• bieslook naar smaak

Tussendoor (124 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze

Diner (371 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr zilvervliesrijst
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (209 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (96 Kcal)
• 125 gr kwark
• halve appel

Lunch (322 Kcal)
• 1 pistolet met filet americain
• 1 gekookt ei
• ui naar smaak

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (443 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept, maar dan 75 gr zalm p.p.)
• 100 gr pommes duchesse
• 200 gr broccoli

Snack (144 Kcal)
• 60 gr rauwkost (bv. komkommer en wortel)
• 30 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (201 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (79 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 5 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (374 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept, 374 kcal variant)

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

Diner (430 Kcal)
• 1 Italiaans gekruid naanbrood (recept)
• 75 gr gyrosvlees
• 100 gr Griekse salade
• 25 gr tzatziki (recept)

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (280 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 peer
• 5 gr pure chocola

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (408 Kcal)
• 250 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 1 Italiaans gekruid naanbroodje (recept)
• 30 gr hummus (recept)

Tussendoor (66 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• mosterd naar smaak

Diner (368 Kcal)
• 75 gr rosbieflapjes
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr spruitjes

Snack (106 Kcal)
• 4 toastjes
• 20 gr filet americain
• ui naar smaak

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 10 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 175 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (105 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• komkommer naar smaak

Lunch (389 Kcal)
• 1 bolletje met zuivelspread en achterham
• 1 bolletje met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamcrunchkoekjes

Diner (369 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr groente
• 25 ml saus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei

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

Lunch (322 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (97 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

Snack (186 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (251 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (421 Kcal)
• 1 bolletje met magere vleeswaren
• 1 bolletje met kaas
• rauwkost en mosterd naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 gr kwark
• 5 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Diner (417 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappels en 50 gr spekjes p.p.)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

WEEK 10 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 2 peren
• 1 eetlepel lijnzaad
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (160 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• een halve paprika

Lunch (282 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kaas
• kwart paprika
• kwart appel
• 7,5 ml fritessaus met Mexicaanse kruiden
• bieslook naar smaak

Tussendoor (155 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

Diner (454 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 60 gr zilvervliesrijst
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 cracker met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (154 Kcal)
• 175 gr kwark
• halve appel
• 10 gr rozijnen

Lunch (394 Kcal)
• 1 pistolet met filet americain
• 1 gekookt ei
• ui naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (443 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept, maar dan met 75 gr zalm p.p.)
• 100 gr pommes duchesse
• 200 gr broccoli

Snack (151 Kcal)
• 80 gr rauwkost (bv. komkommer en wortel)
• 40 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (209 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (123 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (374 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept, 374 kcal variant)

Tussendoor (107 Kcal)
• 175 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (456 Kcal)
• 1 Italiaans gekruid naanbrood (recept)
• 75 gr gyrosvlees
• 125 gr Griekse salade
• 25 gr tzatziki (recept)

Snack (244 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer
• 5 gr pure chocola

Tussendoor (174 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (408 Kcal)
• 250 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 1 Italiaans gekruid naanbroodje (recept)
• 30 gr hummus (recept)

Tussendoor (66 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• mosterd naar smaak

Diner (421 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 150 gr aardappelpuree
• 200 gr spruitjes

Snack (133 Kcal)
• 5 toastjes
• 25 gr filet americain
• ui naar smaak

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 10 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (105 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• komkommer naar smaak

Lunch (389 Kcal)
• 1 bolletje met zuivelspread en achterham
• 1 bolletje met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamcrunchkoekjes

Diner (502 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr groente
• 30 ml saus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

DINSDAG

Ontbijt (318 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei

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

Lunch (509 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (97 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (384 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (421 Kcal)
• 1 bolletje met magere vleeswaren
• 1 bolletje met kaas
• rauwkost en mosterd naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

WEEK 10 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 2 peren
• 1 eetlepel lijnzaad
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (160 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• een halve paprika

Lunch (565 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kaas
• halve paprika
• halve appel
• 15 ml fritessaus met Mexicaanse kruiden
• bieslook naar smaak

Tussendoor (186 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

Diner (471 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr zilvervliesrijst
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (316 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 gr kwark
• halve appel
• 10 gr rozijnen

Lunch (418 Kcal)
• 1 pistolet met filet americain
• 1 gekookt ei
• ui naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (592 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 150 gr pommes duchesse
• 200 gr broccoli

Snack (158 Kcal)
• 100 gr rauwkost (bv. komkommer en wortel)
• 50 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (140 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (502 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept)

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

Diner (520 Kcal)
• 1 Italiaans gekruid naanbrood (recept)
• 100 gr gyrosvlees
• 150 gr Griekse salade
• 30 gr tzatziki (recept)

Snack (284 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (394 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (174 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (446 Kcal)
• 300 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 1 Italiaans gekruid naanbroodje (recept)
• 30 gr hummus (recept)

Tussendoor (132 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• mosterd naar smaak

Diner (477 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr spruitjes

Snack (159 Kcal)
• 6 toastjes
• 30 gr filet americain
• ui naar smaak

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 10 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (196 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 rijstwafel met pindakaas
• komkommer naar smaak

Lunch (531 Kcal)
• 2 bolletjes met jam
• 1 bolletje met zuivelspread en achterham
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamcrunchkoekjes

Diner (529 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr kipfilet
• 200 gr groente
• 30 ml saus naar keuze

Snack (245 Kcal)
• 1,5 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

DINSDAG

Ontbijt (380 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel

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

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

Tussendoor (182 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Diner (434 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept, maar dan met 75 gr penne p.p.)

Snack (310 Kcal)
• 50 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (384 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (245 Kcal)
• 1,5 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (579 Kcal)
• 2 bolletjes met magere vleeswaren
• 1 bolletje met kaas
• rauwkost en mosterd naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WEEK 10 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 2 peren
• 1 eetlepel lijnzaad
• 1 theelepel kaneel

Tussendoor (210 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met jam
• een halve paprika

Lunch (565 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kaas
• halve paprika
• halve appel
• 15 ml fritessaus met Mexicaanse kruiden
• bieslook naar smaak

Tussendoor (289 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze
• 150 ml melk

Diner (515 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 70 gr zilvervliesrijst
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (245 Kcal)
• 1,5 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (438 Kcal)
• 2 sneeën brood met appelstroop
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 gr kwark
• halve appel
• 10 gr rozijnen

Lunch (418 Kcal)
• 1 pistolet met filet americain
• 1 gekookt ei
• ui naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (668 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept, maar dan met 125 gr zalm p.p.)
• 150 gr pommes duchesse
• 200 gr broccoli

Snack (158 Kcal)
• 100 gr rauwkost (bv. komkommer en wortel)
• 50 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (502 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept)

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

Diner (572 Kcal)
• 1 Italiaans gekruid naanbrood (recept)
• 100 gr gyrosvlees
• 200 gr Griekse salade
• 30 gr tzatziki (recept)

Snack (325 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (394 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (237 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 2 crackers met zuivelspread

Lunch (551 Kcal)
• 300 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 1 Italiaans gekruid naanbroodje (recept)
• 30 gr hummus (recept)
• 1 banaan

Tussendoor (204 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• mosterd naar smaak
• 150 ml melk

Diner (507 Kcal)
• 125 gr rosbieflapjes
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr spruitjes

Snack (211 Kcal)
• 8 toastjes
• 40 gr filet americain
• ui naar smaak

GOED OM TE WETEN

• Van sommige recepten hebben we een ‘lage’ variant gemaakt. Deze lage varianten worden soms gebruikt in het 1.250 en het 1.500 kcal menu. Je herkent deze lage varianten doordat er op het weekmenu achter het recept (recept, …kcal variant) staat. De lage variant vind je onderaan het recept, zowel op de website als in het PDF bestand.

• Bij de lunch van donderdag staat fritessaus met Mexicaanse kruiden. Hiermee bedoelen we dat je zelf wat Mexicaanse kruiden door de fritessaus kunt mengen.