PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 12 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (190 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met kaas

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (310 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (140 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 peer

Diner (395 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met een klein pita broodje (van 50 gr) en 75 gr schnitzelvlees p.p.)
• 100 gr salade met dressing naar keuze

Snack (173 Kcal)
• chocolademousse van cacao, avocado en banaan (recept)

DINSDAG

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

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met een kwart avocado
• citroensap (optioneel)
• peper en zout naar smaak

Lunch (221 Kcal)
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (454 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept, maar dan met 50 gr volkoren pasta en 75 gr gerookte kip p.p.)

Snack (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 kiwi

Tussendoor (114 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (328 Kcal)
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met kaas
• mosterd naar smaak
• rauwkost naar keuze (bv. rucola)
• 150 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (378 Kcal)
• 75 gr rundervink
• aardappelpuree met rucola (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (92 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 20 gr rookvlees

WEEK 12 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)
• kaneel naar smaak

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (268 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren
• rauwkost naar smaak
• 1 appel

Tussendoor (156 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 peer

Diner (391 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 45 gr lasagnebladen, 200 ml saus en 15 gr kaas p.p.)

Snack (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood

VRIJDAG

Ontbijt (230 Kcal)
Een smoothie van:
• 175 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 appel
• 50 gr blauwe bessen

Tussendoor (116 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• komkommer naar smaak
• 150 ml melk

Lunch (335 Kcal)
• 2 sneeën brood met runderrookvlees
• 1 gekookt ei

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

Diner (361 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 30 gr popcorn
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (87 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (324 Kcal)
• 1 klein pita broodje (van 50 gr) met:
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• halve tomaat
• 150 gr rauwkostsalade

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (374 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 10 gr cashewnoten
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml chilisaus

Snack (122 Kcal)
• 4 toastjes
• 60 gr magere eiersalade met bieslook (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (310 Kcal)
• brioche breekbrood (recept)
met jam

Tussendoor (62 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• halve tomaat

Lunch (335 Kcal)
• 1 bruine pistolet
met magere eiersalade met
bieslook (recept)
• sla naar keuze
• 125 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (331 Kcal)
• kipfilet uit de oven met
mozzarella, tomaat en pesto
(recept, maar dan met 75 gr
kipfilet en 20 gr mozzarella p.p.)
• 125 gr aardappels met
schil uit de oven (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv.
broccoli)

Snack (112 Kcal)
• 3 pure paaseitjes (21 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 12 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (286 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (310 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

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

Diner (434 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met een klein pita broodje (van 50 gr) en 75 gr schnitzelvlees p.p.)
• 125 gr salade met dressing naar keuze

Snack (173 Kcal)
• chocolademousse van cacao, avocado en banaan (recept)

DINSDAG

Ontbijt (252 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met een kwart avocado
• citroensap (optioneel)
• peper en zout naar smaak

Lunch (419 Kcal)
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost naar keuze
• 1 krentenbol met boter
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (454 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept, maar dan met 50 gr volkoren pasta en 75 gr gerookte kip p.p.)

Snack (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (131 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (444 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met kaas
• mosterd naar smaak
• rauwkost naar keuze (bv. rucola)
• 150 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (395 Kcal)
• 75 gr rundervink
• aardappelpuree met rucola (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (92 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 20 gr rookvlees

WEEK 12 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr noten naar keuze (bv. walnoten)
• kaneel naar smaak

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread

Lunch (320 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (156 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 peer

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood

VRIJDAG

Ontbijt (268 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (161 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• komkommer naar smaak
• 150 ml melk

Lunch (363 Kcal)
• 1 snee brood met runderrookvlees
• 1 gekookt ei
• 1 krentenbol

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

Diner (382 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (99 Kcal)
• 150 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (365 Kcal)
• 1 klein pita broodje (van 50 gr) met:
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• halve tomaat
• 200 gr rauwkostsalade

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (418 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 15 gr cashewnoten
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml chilisaus

Snack (289 Kcal)
• 5 toastjes
• 75 gr magere eiersalade met bieslook (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• brioche breekbrood (recept) met jam
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (134 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• halve tomaat
• 150 ml melk

Lunch (335 Kcal)
• 1 bruine pistolet met magere eiersalade met bieslook (recept)
• sla naar keuze
• 125 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (189 Kcal)
• 175 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (331 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 20 gr mozzarella p.p.)
• 125 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (150 Kcal)
• 4 pure paaseitjes (28 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 12 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (360 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (447 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

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

Diner (556 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 150 gr salade met dressing naar keuze

Snack (173 Kcal)
• chocolademousse van cacao, avocado en banaan (recept)

DINSDAG

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

Tussendoor (211 Kcal)
• 2 rijstwafels met een halve avocado
• citroensap (optioneel)
• peper en zout naar smaak

Lunch (443 Kcal)
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost naar keuze
• 1 krentenbol met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (534 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 2 kiwi's

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

Lunch (468 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met kaas
• mosterd naar smaak
• rauwkost naar keuze (bv. rucola)
• 200 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (504 Kcal)
• 100 gr rundervink
• aardappelpuree met rucola (recept, maar dan met 200 gr aardappels p.p.)
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (184 Kcal)
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 12 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze (bv. walnoten)
• kaneel naar smaak

Tussendoor (223 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (320 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood

VRIJDAG

Ontbijt (280 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 appel
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (185 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• komkommer naar smaak
• 200 ml melk

Lunch (497 Kcal)
• 2 sneeën brood met runderrookvlees
• 1 gekookt ei
• 1 krentenbol

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

Diner (425 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 200 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (398 Kcal)
• 1 groot pita broodje (van 80 gr) met:
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• halve tomaat
• 150 gr rauwkostsalade

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (567 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 75 gr kipfilet
• 15 gr cashewnoten
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml chilisaus

Snack (289 Kcal)
• 5 toastjes
• 75 gr magere eiersalade met bieslook (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (386 Kcal)
• brioche breekbrood (recept) met jam
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (209 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• halve tomaat
• 200 ml melk

Lunch (350 Kcal)
• 1 bruine pistolet met magere eiersalade met bieslook (recept)
• sla naar keuze
• 150 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (470 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept)
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (187 Kcal)
• 5 pure paaseitjes (35 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 12 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (452 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (563 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

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

Diner (556 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 150 gr salade met dressing naar keuze

Snack (173 Kcal)
• chocolademousse van cacao, avocado en banaan (recept)

DINSDAG

Ontbijt (422 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 1 banaan

Tussendoor (211 Kcal)
• 2 rijstwafels met een halve avocado
• citroensap (optioneel)
• peper en zout naar smaak

Lunch (510 Kcal)
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost naar keuze
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren
• 1 krentenbol met boter

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

Diner (534 Kcal)
• pasta met spinazie en kip (recept)

Snack (206 Kcal)
• 1,5 plak bananenbrood (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (218 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr druiven
• 15 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Lunch (503 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• mosterd naar smaak
• rauwkost naar keuze (bv. rucola)

Tussendoor (233 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)
• 200 ml melk

Diner (563 Kcal)
• 125 gr rundervink
• aardappelpuree met rucola (recept, maar dan met 200 gr aardappels p.p.)
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

Snack (184 Kcal)
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees

WEEK 12 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze (bv. walnoten)
• kaneel naar smaak

Tussendoor (223 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (532 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren
• 1 bruin bolletje met kaas
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (206 Kcal)
• 1,5 plak bananenbrood

VRIJDAG

Ontbijt (305 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (185 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• komkommer naar smaak
• 200 ml melk

Lunch (683 Kcal)
• 2 sneeën brood met runderrookvlees
• 1 snee brood met kaas
• 1 gekookt ei
• 1 krentenbol

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

Diner (442 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop

Tussendoor (229 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (576 Kcal)
• 1 groot pita broodje (van 80 gr) met:
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• halve tomaat
• 250 gr rauwkostsalade
• 200 ml melk

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (594 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 15 gr cashewnoten
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml chilisaus

Snack (289 Kcal)
• 5 toastjes
• 75 gr magere eiersalade met bieslook (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (478 Kcal)
• brioche breekbrood (recept) met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (209 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• halve tomaat
• 200 ml melk

Lunch (562 Kcal)
• 1 bruine pistolet met magere eiersalade met bieslook (recept)
• 1 bruine pistolet met jam
• sla naar keuze
• 150 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (470 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept)
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (187 Kcal)
• 5 pure paaseitjes (35 gr)

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 cracker met jam of appelstroop, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 cracker met jam of appelstroop, 1 appel, 150 ml melk.
  • 1.800 en 2.100 Kcal menu: 1 boterham met pindakaas, 1 boterham met jam of appelstroop, 1 appel, 200 ml melk.

• Als je het brioche breekbrood volgens het recept maakt mag je er twee stukken van nemen. Dat is één portie.

• Als je een kant-en-klare brioche koopt, kun je deze delen in 5 stukken. Dan zijn de calorieën gelijk aan de brioche van het recept.