PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 13 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• bacon ei muffins (recept)

Tussendoor (144 Kcal)
• 100 gr kwark
• 1 peer

Lunch (258 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 50 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 15 gr ijsbergsla
• 1 kiwi

Tussendoor (103 Kcal)
• 2 paaskransjes (20 gr)

Diner (418 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept, maar dan met 60 gr varkenshaas, 25 gr roombrie en 15 gr katenspek p.p.)
• 125 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. boontjes)

Snack (124 Kcal)
• 20 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (224 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (80 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 60 gr zomerfruit

Lunch (293 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (466 Kcal)
• zalmcurry met paksoi (recept, 466 kcal variant)

Snack (71 Kcal)
• 40 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 30 gr komkommer

WOENSDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• halve banaan
• 5 gr cacao

Tussendoor (40 Kcal)
• 1 rijstwafel met kipfilet
• rauwkost naar keuze

Lunch (380 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• 75 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (113 Kcal)
• 125 gr kwark
• halve banaan

Diner (388 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• aardappelsnack (recept)
• 150 gr groente naar keuze

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

WEEK 13 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (206 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (243 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (181 Kcal)
• 2 crackers met ham

Diner (435 Kcal)
• pad thai (recept, maar dan met 45 gr rijstnoedels, 40 gr tofu en 10 gr pinda's p.p.)

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

VRIJDAG

Ontbijt (242 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 peer
• 150 ml melk

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

Lunch (268 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kipfilet
• 5 gr pesto
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (53 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (122 Kcal)
Hamrolletjes met in totaal:
• 50 gr ham
• 25 gr zuivelspread
• 50 gr komkommer
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• havermoutsmoothie met zomerfruit en banaan (recept, maar dan met 150 ml melk en 25 gr havermout p.p.)

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (331 Kcal)
• 250 ml groentesoep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 snee brood met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (96 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• halve banaan

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, 406 kcal variant)

Snack (122 Kcal)
• 20 gr pinda's
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (217 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (88 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr zomerfruit

Lunch (332 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente
• 15 gr kaas
• 15 gr achterham

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (500 Kcal)
• 1 wit bolletje
• 75 gr hamburger
• kwart ui
• sla naar smaak
• 15 ml ketchup
• 150 gr gemengde groene salade

Snack (72 Kcal)
• 30 gr rookvlees
• 3 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 13 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• bacon ei muffins (recept)

Tussendoor (180 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 peer

Lunch (304 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 50 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 15 gr ijsbergsla
• 2 kiwi's

Tussendoor (155 Kcal)
• 3 paaskransjes (30 gr)

Diner (480 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 125 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. boontjes)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (89 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 60 gr zomerfruit

Lunch (293 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 200 ml melk

Diner (466 Kcal)
• zalmcurry met paksoi (recept, 466 kcal variant)

Snack (142 Kcal)
• 80 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 60 gr komkommer

WOENSDAG

Ontbijt (265 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• halve banaan
• 5 gr cacao

Tussendoor (79 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet
• rauwkost naar keuze

Lunch (485 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• 75 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (137 Kcal)
• 175 gr kwark
• halve banaan

Diner (388 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• aardappelsnack (recept)
• 150 gr groente naar keuze

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

WEEK 13 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

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

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (243 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (249 Kcal)
• 2 crackers met ham
• 1 gekookt ei

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (309 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 peer
• 200 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (268 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met in totaal:
• 30 gr kipfilet
• 5 gr pesto
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (221 Kcal)
Hamrolletjes met in totaal:
• 50 gr ham
• 25 gr zuivelspread
• 50 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• havermoutsmoothie met zomerfruit en banaan (recept, maar dan met 150 ml melk en 25 gr havermout p.p.)

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (427 Kcal)
• 250 ml groentesoep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (105 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• halve banaan

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, 406 kcal variant)

Snack (277 Kcal)
• 25 gr pinda's
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (217 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (112 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr zomerfruit

Lunch (448 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente
• 15 gr kaas
• 15 gr achterham

Tussendoor (122 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam
• 150 ml melk

Diner (500 Kcal)
• 1 wit bolletje
• 75 gr hamburger
• kwart ui
• sla naar smaak
• 15 ml ketchup
• 150 gr gemengde groene salade

Snack (96 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 4 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 13 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• bacon ei muffins (recept)

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

Lunch (517 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 30 gr ijsbergsla
• 2 kiwi's

Tussendoor (155 Kcal)
• 3 paaskransjes (30 gr)

Diner (512 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. boontjes)

Snack (186 Kcal)
• 30 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (98 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr zomerfruit

Lunch (464 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 200 ml melk

Diner (588 Kcal)
• zalmcurry met paksoi (recept)

Snack (142 Kcal)
• 80 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 60 gr komkommer

WOENSDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 5 gr cacao

Tussendoor (79 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet
• rauwkost naar keuze

Lunch (546 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• 175 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (435 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• aardappelsnack (recept)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WEEK 13 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (279 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (351 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (249 Kcal)
• 2 crackers met ham
• 1 gekookt ei

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met kaas
• 1 peer
• 200 ml melk

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

Lunch (465 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 10 gr pesto
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• rauwkost naar keuze

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (221 Kcal)
Hamrolletjes met in totaal:
• 50 gr ham
• 25 gr zuivelspread
• 50 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• havermoutsmoothie met zomerfruit en banaan (recept)

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Lunch (471 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (123 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• halve banaan

Diner (541 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (277 Kcal)
• 25 gr pinda's
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (280 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (448 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente
• 15 gr kaas
• 15 gr achterham

Tussendoor (195 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 200 ml melk

Diner (642 Kcal)
• 1 wit bolletje
• 100 gr hamburger
• kwart ui
• sla naar smaak
• 15 ml ketchup
• 250 gr gemengde groene salade

Snack (120 Kcal)
• 50 gr rookvlees
• 5 augurken

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 13 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (457 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• bacon ei muffins (recept)

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

Lunch (517 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 30 gr ijsbergsla
• 2 kiwi's

Tussendoor (206 Kcal)
• 4 paaskransjes (40 gr)

Diner (512 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. boontjes)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (366 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (183 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Lunch (598 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 200 ml melk

Diner (588 Kcal)
• zalmcurry met paksoi (recept)

Snack (142 Kcal)
• 80 gr frisse kip kerrie salade (recept)
• 60 gr komkommer

WOENSDAG

Ontbijt (366 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 5 gr cacao

Tussendoor (133 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet
• 1 rijstwafel met appelstroop
• rauwkost naar keuze

Lunch (561 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr brie
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

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

Diner (565 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• aardappelsnack (recept, maar dan 3 stuks p.p.)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

WEEK 13 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (555 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 snee brood met pindakaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (249 Kcal)
• 2 crackers met ham
• 1 gekookt ei

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 peer

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

Lunch (561 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 10 gr pesto
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel
• 200 ml melk

Tussendoor (206 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 2 rijstwafels met jam
• rauwkost naar keuze

Diner (512 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept, maar dan met 125 gr kip en 75 gr couscous p.p.)

Snack (241 Kcal)
Hamrolletjes met in totaal:
• 60 gr ham
• 30 gr zuivelspread
• 60 gr komkommer
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• havermoutsmoothie met zomerfruit en banaan (recept)

Tussendoor (202 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet
• 1 notenreep

Lunch (539 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread
• rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (123 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• halve banaan

Diner (541 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (339 Kcal)
• 35 gr pinda's
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (397 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (540 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente
• 15 gr kaas
• 15 gr achterham
• 2 kiwi's

Tussendoor (245 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 200 ml melk

Diner (642 Kcal)
• 1 wit bolletje
• 100 gr hamburger
• kwart ui
• sla naar smaak
• 15 ml ketchup
• 250 gr gemengde groene salade

Snack (144 Kcal)
• 60 gr rookvlees
• 6 augurken

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 en 1.500 Kcal menu: 1 boterham met hagelslag, halve banaan, 150 ml melk.
  - 1.500 Kcal menu: 1 boterham met hagelslag, halve banaan, 175 ml melk.
  - 1.800 Kcal menu: 1 boterham met jam, 1 cracker met hagelslag, 1 banaan, 200 ml melk.
  - 2.100 Kcal menu: 1 boterham met jam, 1 boterham met hagelslag, 1 banaan, 200 ml melk.

- Met het zomerfruit bedoelen we de doosjes zomerfruit uit de diepvries.

- Voor de gemengde groene salade van zondag kun je bijvoorbeeld deze nemen: http://www.ah.nl/producten/product/wi224709/ah-groene-salade-tomaat-komkommer. Een andere mag natuurlijk ook. :-)