PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 14 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (221 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes

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

Lunch (312 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 1 sinaasappel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (445 Kcal)
• 75 gr gekruide filetlapjes à la minute
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 25 ml melk en 1 paprika p.p.)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocolade

DINSDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 sesamkoekje
• 150 ml melk

Lunch (333 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 200 gr salade naar keuze

Tussendoor (118 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (325 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 20 ml saus naar keuze

Snack (81 Kcal)
• 1 bananensnack (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 175 ml melk
• 25 gr havermout
• halve appel
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (89 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• halve appel

Lunch (296 Kcal)
• 1 bruine pistolet met tonijnsalade (recept)
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (38 Kcal)
• 1 rijstwafel1 met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze

Diner (471 Kcal)
• 50 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept, maar dan met 50 gr rundergehakt p.p.)

Snack (140 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 14 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (281 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (133 Kcal)
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Diner (371 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 125 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (81 Kcal)
• 1 bananensnack

VRIJDAG

Ontbijt (236 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (46 Kcal)
• 1 rijstwafel met achterham
• halve tomaat

Lunch (345 Kcal)
• 1 pistolet met smeerkaas
• halve tomaat
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi
• 150 ml melk

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

Diner (403 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept, maar dan met 75 gr garnalen en 150 gr wokgroente p.p.)

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

ZATERDAG

Ontbijt (248 Kcal)
• 1 cracker met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr groente naar keuze (bv. ui of tomaat)
• 10 gr spinazie
• 15 gr kaas

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

Lunch (309 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 25 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 5 gr pesto
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 5 gr pijnboompitten
• 150 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 1 peer

Diner (353 Kcal)
• 75 gr rundertartaar
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 20 gr Amsterdamse- of zilveruitjes
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (261 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• 40 gr mangostukjes
• 10 gr spinazie

Tussendoor (104 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (370 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (63 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread

Diner (437 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept, maar dan met 75 gr runder riblappen p.p.)
• 100 gr gekookte aardappels
• 100 gr rode kool met appel

Snack (58 Kcal)
• 20 gr worst (bv. grillworst)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 14 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 100 gr mangostukjes

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

Lunch (384 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 150 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (445 Kcal)
• 75 gr gekruide filetlapjes à la minute
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 25 ml melk en 1 paprika p.p.)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocolade

DINSDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (170 Kcal)
• 1 sesamkoekje
• 200 ml melk

Lunch (396 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 200 gr salade naar keuze

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (368 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 20 ml saus naar keuze

Snack (162 Kcal)
• 2 bananensnacks (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• halve appel
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (97 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• halve appel

Lunch (342 Kcal)
• 1 bruine pistolet met tonijnsalade (recept)
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (101 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met kaas
• rauwkost naar keuze

Diner (488 Kcal)
• 55 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept, maar dan met 50 gr rundergehakt p.p.)

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 14 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (373 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (148 Kcal)
• 125 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Diner (420 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (162 Kcal)
• 2 bananensnacks

VRIJDAG

Ontbijt (236 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (80 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• halve tomaat

Lunch (345 Kcal)
• 1 pistolet met smeerkaas
• halve tomaat
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi
• 150 ml melk

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

Diner (415 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept, maar dan met 75 gr garnalen p.p.)

Snack (286 Kcal)
• 40 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr groente naar keuze (bv. ui of tomaat)
• 10 gr spinazie
• 15 gr kaas

Tussendoor (156 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 appel

Lunch (333 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 25 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 5 gr pesto
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 5 gr pijnboompitten
• 200 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 1 peer

Diner (414 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 150 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (238 Kcal)
• 30 gr kaas
• 20 gr Amsterdamse- of zilveruitjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (275 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr spinazie

Tussendoor (104 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (375 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• 125 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (183 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 150 ml melk

Diner (480 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept, maar dan met 75 gr runder riblappen p.p.)
• 125 gr gekookte aardappels
• 125 gr rode kool met appel

Snack (87 Kcal)
• 30 gr worst (bv. grillworst)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 14 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr mangostukjes

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

Lunch (480 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met jam
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (580 Kcal)
• 100 gr gekruide filetlapjes à la minute
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (196 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 25 gr pure chocolade

DINSDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (463 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 250 gr salade naar keuze

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml saus naar keuze

Snack (162 Kcal)
• 2 bananensnacks (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (402 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr walnoten
• 10 gr rozijnen

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

Lunch (296 Kcal)
• 1 bruine pistolet met tonijnsalade (recept)
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (139 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met kaas
• rauwkost naar keuze

Diner (576 Kcal)
• 65 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept)

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 14 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (507 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (218 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (463 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (162 Kcal)
• 2 bananensnacks

VRIJDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (80 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• halve tomaat

Lunch (415 Kcal)
• 1 pistolet met smeerkaas
• halve tomaat
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Diner (438 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept)

Snack (286 Kcal)
• 40 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr groente naar keuze (bv. ui of tomaat)
• 10 gr spinazie
• 15 gr kaas

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

Lunch (475 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 50 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 10 gr pesto
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pijnboompitten

Tussendoor (192 Kcal)
• 1 peer
• 200 ml melk

Diner (457 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (238 Kcal)
• 30 gr kaas
• 20 gr Amsterdamse- of zilveruitjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (311 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr spinazie

Tussendoor (140 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (462 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

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

Diner (564 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr rode kool met appel

Snack (145 Kcal)
• 50 gr worst (bv. grillworst)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 14 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (329 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 100 gr mangostukjes

Tussendoor (241 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (593 Kcal)
• 100 gr gekruide filetlapjes à la minute
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (249 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 35 gr pure chocolade

DINSDAG

Ontbijt (428 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (240 Kcal)
• 2 sesamkoekjes
• 2 kiwi's

Lunch (550 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
• 250 gr salade naar keuze

Tussendoor (172 Kcal)
• 200 gr kwark
• 125 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (535 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml saus naar keuze

Snack (162 Kcal)
• 2 bananensnacks (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (420 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr walnoten
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (175 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan

Lunch (547 Kcal)
• 2 bruine pistolets met tonijnsalade (recept)
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (139 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met kaas
• rauwkost naar keuze

Diner (610 Kcal)
• 75 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept)

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

WEEK 14 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (362 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (623 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (249 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (490 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (242 Kcal)
• 3 bananensnacks

VRIJDAG

Ontbijt (417 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (172 Kcal)
• 2 rijstwafels met achterham
• halve tomaat
• 2 kiwi's

Lunch (553 Kcal)
• 1 bruine pistolet met smeerkaas
• 1 bruine pistolet met magere vleeswaren
• halve tomaat
• rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten naar keuze (bv. walnoten)

Diner (460 Kcal)
• woknoedels met garnalen (recept, maar dan met 125 gr garnalen p.p.)

Snack (286 Kcal)
• 40 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (429 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 30 gr groente naar keuze (bv. ui of tomaat)
• 10 gr spinazie
• 15 gr kaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (253 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 appel

Lunch (475 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 50 gr rauwe ham (bv. coburger)
• 10 gr pesto
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pijnboompitten

Tussendoor (192 Kcal)
• 1 peer
• 200 ml melk

Diner (500 Kcal)
• 125 gr rundertartaar
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (243 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse- of zilveruitjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (348 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr spinazie

Tussendoor (236 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Lunch (527 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr achterham
• 15 gr kaas
• 1 snee brood met appelstroop
• 175 gr fruitsalade van fruit naar keuze

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

Diner (604 Kcal)
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr rode kool met appel

Snack (145 Kcal)
• 50 gr worst (bv. grillworst)

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: twee beschuiten met appelstroop, halve appel ,175 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: twee beschuiten met appelstroop, halve appel, 200 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 cracker met pindakaas, 1 appel, 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 snee brood met pindakaas, 1 appel, 200 ml melk.