PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 16 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (216 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 banaan

Lunch (297 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 50 gr druiven

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (331 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kip- of varkensfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (124 Kcal)
• 25 gr elitehaver

DINSDAG

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

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (371 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept, maar dan met 40 gr pasta, 45 gr gerookte kip, 50 gr komkommer, 60 gr cherrytomaten en 20 gr slasaus p.p.)

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (430 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• 100 gr krieltjes
• 150 gr geroosterde bloemkool (recept)

Snack (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

WOENSDAG

Ontbijt (180 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

Lunch (294 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr sla naar keuze
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 1 peer

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

Diner (492 Kcal)
• chili con carne (recept, maar dan met 75 gr rundergehakt, 75 gr bruine bonen, 75 gr tomatenblokjes en 45 gr zilvervliesrijst p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 30 gr boterhamworst
• 3 augurken

WEEK 16 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 cracker met cashewnotenpasta
• 1 cracker met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (260 Kcal)
• 1 snee brood met boterhamworst
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (78 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr aardbeien

Diner (476 Kcal)
• hete kip (recept, maar dan met 75 gr kipfilet p.p.)
• 125 gr aardappelschijfjes

Snack (69 Kcal)
• 75 gr komkommer
• 50 gr tonijnsalade (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (181 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 60 gr druiven

Tussendoor (118 Kcal)
• 150 ml melk
• 1 kiwi

Lunch (281 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kipfilet
• 50 gr cherrytomaatjes
• 20 gr sla naar keuze
• 7,5 gr pesto
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 rijstwafel met cashewnotenpasta

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

Snack (122 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (223 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 100 gr ananas

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (349 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze (bv. champignons, ui of paprika)
• 10 gr kaas

Tussendoor (116 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 appel

Diner (368 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 50 gr risottorijst, 20 gr Parmezaanse kaas, 100 gr kastanjechampignons en 100 gr spinazie p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 1 stuk pestobreekbrood (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (133 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• 150 ml melk

Lunch (297 Kcal)
• 250 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 2 stukken pestobreekbrood (recept)

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

Diner (369 Kcal)
• 150 gr krieltjes
• klassieke asperges met ham en ei (recept, maar dan met 150 gr asperges p.p.)

Snack (124 Kcal)
• 25 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 16 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (158 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 banaan

Lunch (362 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 100 gr druiven

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (382 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 100 gr kip- of varkensfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (149 Kcal)
• 30 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (284 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 appel

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

Lunch (371 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept, maar dan met 40 gr pasta, 45 gr gerookte kip, 50 gr komkommer, 60 gr cherrytomaten en 20 gr slasaus p.p.)

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (536 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 150 gr krieltjes
• 150 gr geroosterde bloemkool (recept)

Snack (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

WOENSDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 15 gr rozijnen

Tussendoor (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

Lunch (294 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr sla naar keuze
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 1 peer

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

Diner (492 Kcal)
• chili con carne (recept, maar dan met 75 gr rundergehakt, 75 gr bruine bonen, 75 gr tomatenblokjes en 45 gr zilvervliesrijst p.p.)

Snack (180 Kcal)
• 50 gr boterhamworst
• 5 augurken

WEEK 16 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 cracker met cashewnotenpasta
• 1 cracker met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (356 Kcal)
• 1 snee brood met boterhamworst
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (118 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Diner (525 Kcal)
• hete kip (recept)
• 150 gr aardappelschijfjes

Snack (102 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 75 gr tonijnsalade (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr druiven

Tussendoor (164 Kcal)
• 150 ml melk
• 2 kiwi's

Lunch (296 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kipfilet
• 50 gr cherrytomaatjes
• 20 gr sla naar keuze
• 7,5 gr pesto
• 125 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 rijstwafel met cashewnotenpasta

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

Snack (265 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (253 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 150 gr ananas

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (417 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze (bv. champignons, ui of paprika)
• 10 gr kaas

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

Diner (368 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 50 gr risottorijst, 20 gr Parmezaanse kaas, 100 gr kastanjechampignons en 100 gr spinazie p.p.)

Snack (226 Kcal)
• 1 stuk pestobreekbrood (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• 200 ml melk

Lunch (400 Kcal)
• 250 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 3 stukken pestobreekbrood (recept)

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

Diner (379 Kcal)
• 150 gr krieltjes
• klassieke asperges met ham en ei (recept)

Snack (149 Kcal)
• 30 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 16 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (311 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 1 banaan

Lunch (496 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 100 gr druiven

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kip- of varkensfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (173 Kcal)
• 35 gr elitehaver

DINSDAG

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

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

Lunch (498 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept)

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (536 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 150 gr krieltjes
• 150 gr geroosterde bloemkool (recept)

Snack (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

WOENSDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 15 gr rozijnen

Tussendoor (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

Lunch (491 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 40 gr sla naar keuze
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 1 peer

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

Diner (611 Kcal)
• chili con carne (recept)

Snack (180 Kcal)
• 50 gr boterhamworst
• 5 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 16 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 crackers met cashewnotenpasta
• 1 cracker met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Lunch (507 Kcal)
• 2 sneeën brood met boterhamworst
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (118 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Diner (568 Kcal)
• hete kip (recept)
• 200 gr aardappelschijfjes

Snack (102 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 75 gr tonijnsalade (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (253 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr druiven

Tussendoor (164 Kcal)
• 150 ml melk
• 2 kiwi's

Lunch (516 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 100 gr cherrytomaatjes
• 40 gr sla naar keuze
• 15 gr pesto
• 125 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met cashewnotenpasta

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

Snack (312 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 150 gr ananas

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (443 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 75 gr groente naar keuze (bv. champignons, ui of paprika)
• 15 gr kaas

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

Diner (443 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (330 Kcal)
• 2 stukken pestobreekbrood (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• 200 ml melk

Lunch (522 Kcal)
• 300 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 4 stukken pestobreekbrood (recept)

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

Diner (422 Kcal)
• 200 gr krieltjes
• klassieke asperges met ham en ei (recept)

Snack (173 Kcal)
• 35 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 16 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (422 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

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

Lunch (553 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 200 gr druiven

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (535 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr kip- of varkensfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (223 Kcal)
• 45 gr elitehaver

DINSDAG

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

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

Lunch (498 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept)

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (548 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 150 gr krieltjes
• 200 gr geroosterde bloemkool (recept)

Snack (222 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml jus d'orange
• 150 gr ananas
• 150 gr aardbeien

WOENSDAG

Ontbijt (417 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 20 gr rozijnen
• 1 banaan

Tussendoor (111 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml jus d'orange
• 75 gr ananas
• 75 gr aardbeien

Lunch (491 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 40 gr sla naar keuze
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 1 peer

Tussendoor (245 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr noten naar keuze

Diner (611 Kcal)
• chili con carne (recept)

Snack (216 Kcal)
• 60 gr boterhamworst
• 6 augurken

WEEK 16 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (423 Kcal)
• 2 crackers met cashewnotenpasta
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (258 Kcal)
• 1 krentenbol
• 200 ml melk

Lunch (527 Kcal)
• 2 sneeën brood met boterhamworst
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (223 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr aardbeien
• 15 gr noten naar keuze

Diner (568 Kcal)
• hete kip (recept)
• 200 gr aardappelschijfjes

Snack (102 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 75 gr tonijnsalade (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (358 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr druiven
• 1 banaan

Tussendoor (188 Kcal)
• 200 ml melk
• 2 kiwi's

Lunch (562 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 100 gr cherrytomaatjes
• 40 gr sla naar keuze
• 15 gr pesto
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 rijstwafels met cashewnotenpasta
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren

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

Snack (360 Kcal)
• 50 gr kaas
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (406 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 250 gr ananas

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (522 Kcal)
• 3 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 75 gr groente naar keuze (bv. champignons, ui of paprika)
• 15 gr kaas

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

Diner (443 Kcal)
• champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (330 Kcal)
• 2 stukken pestobreekbrood (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (446 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 banaan
• 1 peer

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• 200 ml melk

Lunch (522 Kcal)
• 300 ml soep naar keuze (bv. paprikasoep)
• 4 stukken pestobreekbrood (recept)

Tussendoor (246 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (445 Kcal)
• 200 gr krieltjes
• klassieke asperges met ham en ei (recept, maar dan met 75 gr achterham p.p.)

Snack (198 Kcal)
• 40 gr elitehaver

GOED OM TE WETEN

• De smoothie van dinsdag en woensdag is hetzelfde. Deze kun je dus in één keer maken op dinsdag en bewaren in de koelkast voor de volgende dag.

• Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 cracker met appelstroop, 1 cracker met zoet beleg naar keuze, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal en 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 cracker met zoet beleg naar keuze, 200 ml melk
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 snee brood met zoet beleg naar keuze, 1 banaan, 200 ml melk

• Het kookvocht van de asperges kun je invriezen en volgende week voor de soep gebruiken. Je kunt het vocht in laten koken tot het ongeveer een halve liter is. Volgende week kun je er dan weer wat water aan toevoegen bij het maken van de soep.
Ook de kontjes en schillen van de asperges kun je bewaren. Deze worden volgende week ook gebruikt voor in de soep.