PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 17 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 150 ml melk

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

Lunch (306 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 appel

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

Diner (389 Kcal)
• 45 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Lunch (299 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 20 gr kaas
• rauwkost naar keuze

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (402 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

Snack (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (166 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren

Tussendoor (190 Kcal)
• koningssmoothie (recept)

Lunch (332 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente
• 20 gr achterham

Tussendoor (45 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (378 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met 75 gr schnitzelvlees en 1 klein pitabroodje p.p.)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (122 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze
OF
• 1 drankje naar keuze

WEEK 17 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (242 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

Lunch (303 Kcal)
• een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 30 gr pasta
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 50 gr gerookte kip
• 20 ml dressing (bv. ceasar)

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

Diner (367 Kcal)
• 75 gr hamburger
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr bloemkool

Snack (61 Kcal)
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 175 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr frambozen

Tussendoor (119 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost

Lunch (274 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr gerookte zalm
• sla naar smaak
• kappertjes (optioneel)

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

Diner (431 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 55 gr noedels
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (116 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (203 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met magere vleeswaren

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

Lunch (412 Kcal)
• aspergesoep met zalmsnippers (recept)
• 1 pitabroodje (50 gr) met kaas

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

Diner (295 Kcal)
• 75 gr kabeljauw
• 150 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr wortels

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

ZONDAG

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (302 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept, 302 kcal variant)

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

Diner (345 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 17 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

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

Lunch (306 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (154 Kcal)
• 175 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (440 Kcal)
• 60 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Lunch (345 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 20 gr kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

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

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

Snack (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (190 Kcal)
• koningssmoothie (recept)

Lunch (349 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 75 gr groente
• 30 gr achterham

Tussendoor (45 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (378 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met 75 gr schnitzelvlees en 1 klein pitabroodje p.p.)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (297 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze
• 1 drankje naar keuze

WEEK 17 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (303 Kcal)
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

Lunch (346 Kcal)
• een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 35 gr pasta
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 50 gr gerookte kip
• 25 ml dressing (bv. ceasar)

Tussendoor (158 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Diner (367 Kcal)
• 75 gr hamburger
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr bloemkool

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

VRIJDAG

Ontbijt (246 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr frambozen

Tussendoor (119 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost

Lunch (344 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr gerookte zalm
• sla naar smaak
• kappertjes (optioneel)

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

Diner (451 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 60 gr noedels
• 150 gr wokgroente
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (238 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (275 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

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

Lunch (412 Kcal)
• aspergesoep met zalmsnippers (recept)
• 1 pitabroodje (50 gr) met kaas

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

Diner (295 Kcal)
• 75 gr kabeljauw
• 150 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr wortels

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

ZONDAG

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (435 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)

Tussendoor (168 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Diner (383 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 17 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

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

Lunch (405 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

Diner (474 Kcal)
• 70 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (286 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

Lunch (391 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 20 gr kaas
• rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (294 Kcal)
• 3 sesamkoekjes
• 150 ml melk

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

Snack (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (190 Kcal)
• koningssmoothie (recept)

Lunch (410 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente
• 30 gr achterham

Tussendoor (91 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

Diner (490 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (297 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze
• 1 drankje naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 17 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

Lunch (416 Kcal)
• een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 40 gr pasta
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 75 gr gerookte kip
• 30 ml dressing (bv. ceasar)

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

Diner (505 Kcal)
• 100 gr hamburger
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr bloemkool

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

VRIJDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr frambozen

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 crackers met kaas en rauwkost

Lunch (406 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr gerookte zalm
• sla naar smaak
• kappertjes (optioneel)
• 1 sinaasappel

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

Diner (522 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr noedels
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (238 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (387 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

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

Lunch (505 Kcal)
• aspergesoep met zalmsnippers (recept)
• 1 pitabroodje (80 gr) met kaas

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

Diner (380 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr wortels

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

ZONDAG

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (435 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)

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

Diner (453 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 17 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (444 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (586 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

Diner (491 Kcal)
• 75 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 100 gr mangostukjes

Tussendoor (258 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (494 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 20 gr kaas
• rauwkost naar keuze
• 1 snee brood met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (318 Kcal)
• 3 sesamkoekjes
• 200 ml melk

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

Snack (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (415 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 banaan

Tussendoor (190 Kcal)
• koningssmoothie (recept)

Lunch (514 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 75 gr groente
• 30 gr achterham
• 200 ml melk

Tussendoor (140 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 rijstwafel met jam

Diner (490 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (322 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze
• 1 drankje naar keuze

WEEK 17 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (359 Kcal)
• 200 ml melk
• 45 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (200 Kcal)
• 1 stukje worteltaart met sinaasappelglazuur (recept)

Lunch (557 Kcal)
• een salade van:
• 100 gr sla naar keuze
• 50 gr pasta
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 100 gr gerookte kip
• 30 ml dressing (bv. ceasar)
• 125 gr mangostukjes

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

Diner (565 Kcal)
• 125 gr hamburger
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr bloemkool

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

VRIJDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr frambozen
• 1 banaan

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 crackers met kaas en rauwkost

Lunch (406 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr gerookte zalm
• sla naar smaak
• kappertjes (optioneel)
• 1 sinaasappel

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met kaas
• 1 gekookt ei

Diner (591 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 75 gr noedels
• 200 gr wokgroente
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (238 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (411 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 appel

Lunch (505 Kcal)
• aspergesoep met zalmsnippers (recept)
• 1 pitabroodje (80 gr) met kaas

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (550 Kcal)
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr wortels
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

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

ZONDAG

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

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (435 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)

Tussendoor (277 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 granola
• 1 peer

Diner (481 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

Snack (241 Kcal)
• 45 gr pure chocola

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 peer, 150 ml melk.
  - 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 peer, 200 ml melk
  - 1.800 Kcal menu: 1 cracker met zuivelspread, 1 snee brood met zuivelspread, 1 peer, 200 ml melk.
  - 2.100 Kcal menu: 2 sneeën brood met zuivelspread, 1 peer, 200 ml melk.