PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (327 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (391 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 3 lasagnebladen, 200 ml saus en 15 gr kaas p.p.)

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

DINSDAG

Ontbijt (218 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 1 appel

Tussendoor (46 Kcal)
• 1 kiwi

Lunch (319 Kcal)
• 1 snee krentenbrood
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (76 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr gedroogd fruit

Diner (388 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 150 gr prei, 125 gr aardappels en 50 gr rundergehakt p.p.)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• 1 peer

Lunch (313 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (82 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr blauwe bessen

Diner (398 Kcal)
• vegetarische pasta met feta (recept, maar dan met 50 gr farfalle en 40 gr feta p.p.)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (69 Kcal)
• 1 cracker met jam

Lunch (342 Kcal)
• 1 bruine bol met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (29 Kcal)
• 125 gr rauwkost naar keuze

Diner (392 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 125 gr krieltjes

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (246 Kcal)
• 1 snee krentenbrood
• 1 kiwi
• 150 ml melk

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

Lunch (279 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (455 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept, maar dan met 55 gr rijst, 60 gr kipfilet, 75 gr peultjes en 75 ml kokosmelk p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 3 kaasstengels (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (183 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (38 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (351 Kcal)
• 250 ml mosterdsoep met prei en aardappel (recept)
• 3 kaasstengels (recept)
• 1 cracker met rookvlees

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Diner (372 Kcal)
• 75 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (122 Kcal)
• 120 gr cherrytomaatjes
• 40 gr feta
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 croissant
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (65 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Lunch (265 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

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

Diner (435 Kcal)
• beef chimichurry (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 125 gr aardappels p.p.)
• 150 gr groente naar keuze

Snack (103 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (305 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (327 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (530 Kcal)
• lasagne (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr noten naar keuze

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Lunch (353 Kcal)
• 1 krentenbol
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (117 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr gedroogd fruit (bv. dadels)

Diner (432 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 150 gr prei, 150 gr aardappels en 60 gr rundergehakt p.p.)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• 1 peer

Lunch (313 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (110 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Diner (531 Kcal)
• vegetarische pasta met feta (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (264 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (69 Kcal)
• 1 cracker met jam

Lunch (514 Kcal)
• 1 bruine pistolet met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (40 Kcal)
• 175 gr rauwkost naar keuze

Diner (414 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 150 gr krieltjes

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (246 Kcal)
• 1 snee krentenbrood
• 1 kiwi
• 150 ml melk

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

Lunch (388 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (454 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept, maar dan met 55 gr rijst, 60 gr kipfilet, 75 gr peultjes en 75 ml kokosmelk p.p.)

Snack (266 Kcal)
• 3 kaasstengels (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (77 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (374 Kcal)
• 300 ml mosterdsoep met prei en aardappel (recept)
• 3 kaasstengels (recept)
• 1 cracker met rookvlees

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Diner (399 Kcal)
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (287 Kcal)
• 120 gr cherrytomaatjes
• 40 gr feta
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (391 Kcal)
• 1 croissant
• 1 gekookt ei
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze (bv. aardbeien)
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (65 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Lunch (305 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (435 Kcal)
• beef chimichurry (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 125 gr aardappels p.p.)
• 150 gr groente naar keuze

Snack (129 Kcal)
• 25 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 1.800 KCAL

MAANDAG

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

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (483 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (530 Kcal)
• lasagne (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Lunch (394 Kcal)
• 1 krentenbol
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr gedroogd fruit (bv. dadels)

Diner (545 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (359 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (182 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• 1 peer

Lunch (447 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Diner (531 Kcal)
• vegetarische pasta met feta (recept)

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

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (139 Kcal)
• 2 crackers met jam

Lunch (599 Kcal)
• 1 bruine pistolet met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (58 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Diner (457 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (326 Kcal)
• 1 krentenbol
• 2 kiwi's
• 150 ml melk

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

Lunch (388 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (591 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept)

Snack (266 Kcal)
• 3 kaasstengels (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (299 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (77 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (547 Kcal)
• 300 ml mosterdsoep met prei en aardappel (recept)
• 3 kaasstengels (recept)
• 2 sneeën brood met rookvlees

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 appel
• 200 ml melk

Diner (442 Kcal)
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (287 Kcal)
• 120 gr cherrytomaatjes
• 40 gr feta
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (422 Kcal)
• 1 croissant
• 1 gekookt ei
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze (bv. aardbeien)
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (130 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (531 Kcal)
• beef chimichurry (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (155 Kcal)
• 30 gr pure chocola

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (599 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (530 Kcal)
• lasagne (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (475 Kcal)
• 200 ml melk
• 45 gr havermout
• 1 appel
• 20 gr noten naar keuze

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 2 kiwi's

Lunch (531 Kcal)
• 1 krentenbol
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (182 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr gedroogd fruit (bv. dadels)

Diner (545 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (495 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (182 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• 1 peer

Lunch (563 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (128 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Diner (531 Kcal)
• vegetarische pasta met feta (recept)

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

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 18 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (366 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (255 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met kaas

Lunch (599 Kcal)
• 1 bruine pistolet met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (179 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 2 rijstwafels met kaas

Diner (457 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 1 krentenbol
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

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

Lunch (566 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

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

Diner (591 Kcal)
• snelle Indiase curry (recept)

Snack (266 Kcal)
• 3 kaasstengels (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (583 Kcal)
• 300 ml mosterdsoep met prei en aardappel (recept)
• 3 kaasstengels (recept)
• 1 snee brood met rookvlees
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 appel
• 200 ml melk

Diner (470 Kcal)
• 125 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (287 Kcal)
• 120 gr cherrytomaatjes
• 40 gr feta
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (452 Kcal)
• 1 croissant
• 1 gekookt ei
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze (bv. aardbeien)
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (130 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

Lunch (556 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas

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

Diner (531 Kcal)
• beef chimichurry (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (206 Kcal)
• 40 gr pure chocola

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van dinsdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 appel, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 appel, 150 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 cracker met pindakaas, 1 appel, 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met zuivelspread, 1 snee brood met pindakaas, 1 appel, 200 ml melk.
• Op dinsdag staat er bij de lunch een 'rauwkost salade'. Hiermee bedoelen we een salade zoals deze: http://www.ah.nl/producten/product/wi224709/ah-groene-salade-tomaat-komkommer of een vergelijkbare variant die zo'n 85 Kcal per 100 gr bevat. Het gekookte ei mag je ook vervangen voor een cracker met magere vleeswaren als je dit lekkerder vindt.