PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 19 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (223 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Tussendoor (82 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch (283 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte kip
• 1 appel
• 15 gr sla naar keuze
• 15 ml honing-mosterddressing

Tussendoor (39 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (537 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept, maar dan met 150 gr aardappels en 75 gr hamblokjes p.p.)
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (115 Kcal)
• 3 luchtige kokoskoekjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (187 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (254 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (78 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 60 gr druiven

Diner (479 Kcal)
• zomerse pasta met parmezaanse kaas en basilicum (recept, maar dan met 50 gr volkoren pasta en 20 gr parmezaanse kaas p.p.)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

WOENSDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (129 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• 1 gekookt ei

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

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

Diner (463 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 125 gr krieltjes
• witlof met ham en kaas uit de oven (recept, maar dan met 150 gr witlof, 30 gr ham en 50 gr kaas p.p.)

Snack (115 Kcal)
• 3 luchtige kokoskoekjes (recept)

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 19 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

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

Lunch (247 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 15 gr zuivelspread
• 30 gr achterham
• 15 gr sla naar keuze
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 1 kiwi

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (436 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• aardappelpuree met rucola (recept, maar dan met 125 gr aardappels en 35 ml melk p.p.)
• 125 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (140 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (181 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met jam

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

Lunch (303 Kcal)
• 1 bruine bol met oude kaas en rauwkost
• mosterd naar smaak
• 1 gekookt ei
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (419 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept, maar dan met 40 gr rijstnoedels en 75 gr biefstuk p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 30 gr salami
• 3 augurken
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (193 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr druiven

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 1 banaan

Lunch (403 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr salami
• 15 gr kaas
• 10 gr zongedroogde tomaten
• 150 ml melk

Tussendoor (78 Kcal)
• 250 ml groentesoep naar keuze (bv. courgettesoep)

Diner (308 Kcal)
• 1 hartige pannenkoek met gehakt, prei en champignons (recept)

Snack (122 Kcal)
• 75 gr worst naar keuze (bv. ossenworst)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (254 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 1 gekookt ei

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

Lunch (300 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr spinazie
• 30 gr couscous
• 20 gr zachte geitenkaas
• 50 gr aardbeien
• 25 gr zongedroogde tomaten
• 5 gr pijnboompitten
• 5 ml balsamico appel dressing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (345 Kcal)
• roerbak met asperges, peultjes en garnalen (recept, maar dan met 40 gr eiermie en 60 gr garnalen p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 25 gr oude kaas

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 19 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (295 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 150 ml melk

Tussendoor (94 Kcal)
• 150 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Lunch (283 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte kip
• 1 appel
• 15 gr sla naar keuze
• 15 ml honing-mosterddressing

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (620 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (153 Kcal)
• 4 luchtige kokoskoekjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (326 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (104 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 75 gr druiven

Diner (550 Kcal)
• zomerse pasta met parmezaanse kaas en basilicum (recept)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

WOENSDAG

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

Tussendoor (129 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• 1 gekookt ei

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

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

Diner (463 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 125 gr krieltjes
• witlof met ham en kaas uit de oven (recept, maar dan met 150 gr witlof, 30 gr ham en 50 gr kaas p.p.)

Snack (153 Kcal)
• 4 luchtige kokoskoekjes (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 19 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (265 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 5 gr kokosrasp

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

Lunch (388 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr zuivelspread
• 60 gr achterham
• 30 gr sla naar keuze
• 60 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (472 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• aardappelpuree met rucola (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met jam

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

Lunch (303 Kcal)
• 1 bruine bol met oude kaas en rauwkost
• mosterd naar smaak
• 1 gekookt ei
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (419 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept, maar dan met 40 gr rijstnoedels en 75 gr biefstuk p.p.)

Snack (274 Kcal)
• 30 gr salami
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (214 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr druiven

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 1 banaan

Lunch (403 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr salami
• 15 gr kaas
• 10 gr zongedroogde tomaten
• 150 ml melk

Tussendoor (78 Kcal)
• 250 ml groentesoep naar keuze (bv. courgettesoep)

Diner (462 Kcal)
• 1,5 hartige pannenkoeken met gehakt, prei en champignons (recept)

Snack (224 Kcal)
• 60 gr worst naar keuze (bv. ossenworst)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 1 gekookt ei

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

Lunch (354 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr spinazie
• 40 gr couscous
• 25 gr zachte geitenkaas
• 50 gr aardbeien
• 25 gr zongedroogde tomaten
• 5 gr pijnboompitten
• 5 ml balsamico appel
dressing

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (458 Kcal)
• roerbak met asperges,
peultjes en garnalen (recept)

Snack (129 Kcal)
• 30 gr oude kaas

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 19 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (319 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 200 ml melk

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

Lunch (477 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 1 appel
• 30 gr sla naar keuze
• 25 ml honing-mosterddressing

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (631 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (191 Kcal)
• 5 luchtige kokoskoekjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (304 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (482 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (113 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr druiven

Diner (550 Kcal)
• zomerse pasta met parmezaanse kaas en basilicum (recept)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

WOENSDAG

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

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• 1 gekookt ei

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

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

Diner (573 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• witlof met ham en kaas uit de oven (recept)

Snack (191 Kcal)
• 5 luchtige kokoskoekjes (recept)

WEEK 19 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (328 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

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

Lunch (480 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr zuivelspread
• 60 gr achterham
• 30 gr sla naar keuze
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (548 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• aardappelpuree met rucola (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (210 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met jam

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

Lunch (373 Kcal)
• 1 bruine pistolet met oude kaas en rauwkost
• mosterd naar smaak
• 1 gekookt ei
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (523 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept)

Snack (324 Kcal)
• 40 gr salami
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

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

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

Lunch (508 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr salami
• 15 gr kaas
• 10 gr zongedroogde tomaten
• 1 banaan
• 150 ml melk

Tussendoor (94 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze (bv. courgettesoep)

Diner (616 Kcal)
• 2 hartige pannenkoeken met gehakt, prei en champignons (recept)

Snack (250 Kcal)
• 75 gr worst naar keuze (bv. ossenworst)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 1 gekookt ei

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

Lunch (390 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr spinazie
• 40 gr couscous
• 25 gr zachte geitenkaas
• 50 gr aardbeien
• 25 gr zongedroogde tomaten
• 10 gr pijnboompitten
• 5 ml balsamico appel
dressing

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Diner (458 Kcal)
• roerbak met asperges,
peultjes en garnalen (recept)

Snack (172 Kcal)
• 40 gr oude kaas

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 19 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (258 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr aardbeien
• 20 gr noten naar keuze

Lunch (477 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 1 appel
• 30 gr sla naar keuze
• 25 ml honing-mosterddressing

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (631 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (229 Kcal)
• 6 luchtige kokoskoekjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (396 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (482 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (219 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr druiven

Diner (550 Kcal)
• zomerse pasta met parmezaanse kaas en basilicum (recept)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (203 Kcal)
• 150 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes

WOENSDAG

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

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• 1 gekookt ei

Lunch (522 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (600 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• witlof met ham en kaas uit de oven (recept)

Snack (229 Kcal)
• 6 luchtige kokoskoekjes (recept)

WEEK 19 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (398 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp
• 10 gr noten naar keuze

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

Lunch (576 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr zuivelspread
• 60 gr achterham
• 30 gr sla naar keuze
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (78 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)

Diner (611 Kcal)
• 125 gr runderchipolata
• aardappelpuree met rucola (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (245 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (409 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met kaas

Tussendoor (213 Kcal)
• 125 gr kwark
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (480 Kcal)
• 1 bruine pistolet met oude kaas en rauwkost
• mosterd naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

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

Diner (523 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept)

Snack (324 Kcal)
• 40 gr salami
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 60 gr druiven
• 1 peer

Tussendoor (160 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (532 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr salami
• 15 gr kaas
• 10 gr zongedroogde tomaten
• 1 banaan
• 200 ml melk

Tussendoor (165 Kcal)
• 300 ml groentesoep naar keuze (bv. courgettesoep)
• 1 cracker met zuivelspread

Diner (616 Kcal)
• 2 hartige pannenkoeken met gehakt, prei en champignons (recept)

Snack (250 Kcal)
• 75 gr worst naar keuze (bv. ossenworst)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (463 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

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

Lunch (521 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr spinazie
• 50 gr couscous
• 25 gr zachte geitenkaas
• 50 gr aardbeien
• 25 gr zongedroogde tomaten
• 10 gr pijnboompitten
• 5 ml balsamico appel dressing
• 200 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (458 Kcal)
• roerbak met asperges, peultjes en garnalen (recept)

Snack (215 Kcal)
• 50 gr oude kaas

GOED OM TE WETEN

• De hamblokjes die door de saus gaan van de aardappel (maar dan) anders op maandag mag je ook vervangen door een stukje vlees van 100 gr (bv. kipfilet).

• De gerookte kip van de avondsnack van dinsdag mag je eventueel ook door de zomerse pasta met parmezaanse kaas en basilicum doen.

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  •1.250 Kcal menu: 1 snee brood met kaas, 60 gr mangostukjes, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met kaas, 60 gr mangostukjes, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met kaas, 1 cracker met zuivelspread, 60 gr mangostukjes, 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met kaas, 1 cracker met pindakaas, 60 gr mangostukjes, 200 ml melk.

• De salade van zondag kun je als volgt maken:
  • Was de spinazie en laat deze goed drogen.
  • Was de aardbeien en snij deze in vieren.
  • Snij de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes.
  • Rooster de pijnboompitten.
  • Kook de couscous volgens verpakking.
    Je kunt de couscous lauwwarm of koud eten, net wat je lekker vindt.
  • Doe alles in een schaal en voeg naar smaak de balsamico toe.
  • Breek de zachte geitenkaas in stukjes en strooi de kaas over de salade heen.

• Als je asperges over hebt van het diner van zondag, dan kun je deze bewaren voor de smoothie die in week 20 op het menu staat.