PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (229 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (98 Kcal)
• 150 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (255 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (407 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
• 10 gr cashewnoten
• 25 ml chilisaus

Snack (167 Kcal)
• 3 chocotussendoortjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 appel
• 10 gr noten naar keuze

Tussendoor (114 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (209 Kcal)
• 1 volkoren bolletje met appelstroop
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. kaas of bbq smaak)
• 150 ml melk

Diner (492 Kcal)
• gado gado (recept, maar dan met 55 gr zilvervliesrijst, 25 gr satésaus en 20 gr kroepoek p.p.)

Snack (67 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 gr tomaat
• 250 gr asperges
• 150 gr wortels
• 150 ml water
OF
• 300 gram rauwkost naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (203 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 sinaasappel

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

Lunch (311 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (129 Kcal)
• 100 gr druiven
• 150 ml melk

Diner (375 Kcal)
• 75 gr rundervink
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. witte kool)

Snack (111 Kcal)
• 2 chocotussendoortjes (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (284 Kcal)
• 125 ml melk
• 20 gr havermout
• 1 peer
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (97 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Lunch (302 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (406 Kcal)
• gevulde courgette met quinoa, gehakt en feta (recept, maar dan met 50 gr rundergehakt en 20 gr feta p.p.)

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

VRIJDAG

Ontbijt (229 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 kiwi

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

Lunch (269 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (85 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Diner (500 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 1 gevuld ei aangemaakt met:
• 5 gr fritessaus
• halve kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

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

Tussendoor (58 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (300 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• mosterd naar smaak
• 50 gr druiven

Diner (433 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 25 gr tortillachips
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (174 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept, maar dan met 1 ei, 7,5 gr geitenkaas en 20 gr cherrytomaten p.p.)
• 1 cracker met boter en zeezout naar smaak

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

Lunch (384 Kcal)
• 250 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 40 gr kipfilet (gerookt)
• 20 gr sla naar keuze
• 60 gr mangostukjes

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

Diner (454 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 25 gr tortillachips p.p.)

Snack (103 Kcal)
• 3 toastjes
• 18 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 150 ml melk

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

Lunch (389 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (407 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
• 10 gr cashewnoten
• 25 ml chilisaus

Snack (223 Kcal)
• 4 chocotussendoortjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 appel
• 10 gr noten naar keuze

Tussendoor (114 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (420 Kcal)
• 1 volkoren bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 volkoren bolletje met appelstroop
• 125 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. kaas of bbq smaak)
• 150 ml melk

Diner (492 Kcal)
• gado gado (recept, maar dan met 55 gr zilvervliesrijst, 25 gr satésaus en 20 gr kroepoek p.p.)

Snack (67 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 gr tomaat
• 250 gr asperges
• 150 gr wortels
• 150 ml water
OF
• 300 gram rauwkost naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 sinaasappel

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

Lunch (403 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (129 Kcal)
• 100 gr druiven
• 150 ml melk

Diner (397 Kcal)
• 75 gr rundervink
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. witte kool)

Snack (167 Kcal)
• 3 chocotussendoortjes (recept)

WEEK 20 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (333 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 peer
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (121 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Lunch (411 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (406 Kcal)
• gevulde courgette met quinoa, gehakt en feta (recept, maar dan met 50 gr rundergehakt en 20 gr feta p.p.)

Snack (107 Kcal)
• 175 gr fruitsalade van fruit naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 kiwi

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

Lunch (403 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (85 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Diner (500 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (211 Kcal)
• 1 gevuld ei aangemaakt met:
• 5 gr fritessaus
• halve kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 125 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (58 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (372 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (107 Kcal)
• 1 rijstwafel met kaas
• mosterd naar smaak
• 75 gr druiven

Diner (433 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (239 Kcal)
• 25 gr tortillachips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 1 cracker met boter en zeezout naar smaak

Tussendoor (144 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 appel

Lunch (419 Kcal)
• 300 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 40 gr kipfilet (gerookt)
• 20 gr sla naar keuze
• 60 gr mangostukjes

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

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (103 Kcal)
• 3 toastjes
• 18 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

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

Lunch (389 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (618 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
• 15 gr cashewnoten
• 30 ml chilisaus

Snack (278 Kcal)
• 5 chocotussendoortjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (396 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (114 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (436 Kcal)
• 1 volkoren bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 volkoren bolletje met appelstroop
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (174 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)
• 200 ml melk

Diner (596 Kcal)
• gado gado (recept)

Snack (67 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 gr tomaat
• 250 gr asperges
• 150 gr wortels
• 150 ml water
OF
• 300 gram rauwkost naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (272 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 sinaasappel

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

Lunch (415 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 gr druiven
• 200 ml melk

Diner (516 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. witte kool)

Snack (223 Kcal)
• 4 chocotussendoortjes (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (402 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Lunch (435 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (542 Kcal)
• gevulde courgette met quinoa, gehakt en feta (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met pindakaas
• 2 kiwi's

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

Lunch (403 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (102 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Diner (579 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

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

Tussendoor (116 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (396 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (185 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• mosterd naar smaak
• 100 gr druiven

Diner (469 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (309 Kcal)
• 40 gr tortillachips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (417 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 2 sneeën getoast brood met boter en zeezout naar smaak

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

Lunch (419 Kcal)
• 300 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 40 gr kipfilet (gerookt)
• 20 gr sla naar keuze
• 60 gr mangostukjes

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

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (172 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (384 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (577 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (618 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
• 15 gr cashewnoten
• 30 ml chilisaus

Snack (278 Kcal)
• 5 chocotussendoortjes (recept)

DINSDAG

Ontbijt (417 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (229 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (611 Kcal)
• 2 volkoren bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 volkoren bolletje met appelstroop
• 175 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (174 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)
• 200 ml melk

Diner (596 Kcal)
• gado gado (recept)

Snack (67 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 gr tomaat
• 250 gr asperges
• 150 gr wortels
• 150 ml water
OF
• 300 gram rauwkost naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (346 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

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

Lunch (484 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 gr druiven
• 200 ml melk

Diner (575 Kcal)
• 125 gr rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. witte kool)

Snack (223 Kcal)
• 4 chocotussendoortjes (recept)

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 20 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (402 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Lunch (621 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (542 Kcal)
• gevulde courgette met quinoa, gehakt en feta (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (415 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (142 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)
• 1 pakje Optimel (bv. aardbei framboos)

Lunch (427 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (209 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Diner (579 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (300 Kcal)
• 2 gevulde eieren aangemaakt met:
• 10 gr fritessaus
• 1 kleine augurk
• paprikapoeder, peper en zout naar smaak
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

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

Tussendoor (212 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (512 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread

Tussendoor (185 Kcal)
• 2 rijstwafels met kaas
• mosterd naar smaak
• 100 gr druiven

Diner (512 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (309 Kcal)
• 40 gr tortillachips
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (417 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 2 sneeën getoast brood met boter en zeezout naar smaak

Tussendoor (273 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (491 Kcal)
• 300 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 40 gr kipfilet (gerookt)
• 20 gr sla naar keuze
• 60 gr mangostukjes
• 150 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. kaas of bbq smaak)
• 1 banaan

Diner (524 Kcal)
• nacho schotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (206 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr brie

GOED OM TE WETEN

• Bij de lunch van dinsdag mag je het bolletje met appelstroop eventueel vervangen voor een krentenbol.
• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met hagelslag, 1 peer, 125 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met hagelslag, 1 cracker met zuivelspread, 1 peer, 150 ml melk.
  • 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met hagelslag, 1 snee brood met zuivelspread, 1 peer, 200 ml melk.