PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 21 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 125 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

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

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

Diner (416 Kcal)
• aardappelsalade met bloemkool, erwtjes, ham en kaas (recept, maar dan met 100 gr aardappels en 125 gr bloemkool p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (208 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 sinaasappel

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

Lunch (286 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham
• 25 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr sla naar keuze
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr pesto

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

Diner (369 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 60 gr rundergehakt p.p.)

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr zomerfruit

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (365 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (317 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 125 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

WEEK 21 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 1 kiwi

Tussendoor (71 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 60 gr zomerfruit

Lunch (293 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr sla naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (420 Kcal)
• lesco (recept)

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

Lunch (323 Kcal)
• 1 bruin bolletje met achterham en kaas
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (304 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 125 gr wortels, 35 ml melk en 25 gr spekreepjes p.p.)

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

ZATERDAG

Ontbijt (278 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (264 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 2 sneeën brood
• 30 gr gerookte zalm
• 20 gr sla naar keuze
• 5 gr bieslook
Tzatziki gemaakt van:
• 65 gr kwark
• 45 gr komkommer
• halve knoflookteen
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (43 Kcal)
• 75 gr druiven

Diner (489 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 150 gr aardappels p.p.)
• 125 gr groente naar keuze

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

ZONDAG

Ontbijt (145 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 150 ml melk

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

Lunch (344 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• huzarensalade (recept)

Tussendoor (108 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 1 kiwi

Diner (426 Kcal)
• risotto met rauwe ham (recept, maar dan met 45 gr risottorijst, 20 gr Parmezaanse kaas en 25 gr parmaham of serranoham p.p.)

Snack (105 Kcal)
• 15 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 21 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

Lunch (377 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr mangostukjes

Diner (416 Kcal)
• aardappelsalade met bloemkool, erwtjes, ham en kaas (recept, maar dan met 100 gr aardappels en 125 gr bloemkool p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (281 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 sinaasappel

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

Lunch (286 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham
• 25 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr sla naar keuze
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr pesto

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

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

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (389 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (424 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

WEEK 21 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (86 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr zomerfruit

Lunch (393 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 80 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr sla naar keuze

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam
• 200 ml melk

Diner (420 Kcal)
• lesco (recept)

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

Lunch (323 Kcal)
• 1 bruin bolletje met achterham en kaas
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (304 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 125 gr wortels, 35 ml melk en 25 gr spekreepjes p.p.)

Snack (296 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (278 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (374 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 3 sneeën brood
• 45 gr gerookte zalm
• 30 gr sla naar keuze
• 5 gr bieslook
Tzatziki gemaakt van:
• 65 gr kwark
• 45 gr komkommer
• halve knoflookteen
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (57 Kcal)
• 100 gr druiven

Diner (489 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 150 gr aardappels p.p.)
• 125 gr groente naar keuze

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

ZONDAG

Ontbijt (264 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (406 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• huzarensalade (recept)

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (426 Kcal)
• risotto met rauwe ham (recept, maar dan met 45 gr risottorijst, 20 gr Parmezaanse kaas en 25 gr parmaham of serranoham p.p.)

Snack (140 Kcal)
• 20 gr noten naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 21 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (316 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (314 Kcal)
• 2 pindacrunchrepen (recept)

Lunch (377 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr mangostukjes

Diner (494 Kcal)
• aardappelsalade met bloemkool, erwtjes, ham en kaas (recept)

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (281 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 sinaasappel

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

Lunch (572 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr pijnboompitten
• 10 gr pesto

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

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

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (560 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (424 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (314 Kcal)
• 2 pindacrunchrepen (recept)

WEEK 21 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (393 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (115 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr zomerfruit

Lunch (489 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 80 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr sla naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (420 Kcal)
• lesco (recept)

Snack (245 Kcal)
• 1,5 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 pindacrunchreep (recept)

Lunch (393 Kcal)
• 1 bruine pistolet met achterham en kaas
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (463 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept)

Snack (296 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (323 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 banaan
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (374 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 3 sneeën brood
• 45 gr gerookte zalm
• 30 gr sla naar keuze
• 5 gr bieslook
Tzatziki gemaakt van:
• 65 gr kwark
• 45 gr komkommer
• halve knoflookteen
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (114 Kcal)
• 200 gr druiven

Diner (557 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze

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

ZONDAG

Ontbijt (336 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (502 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 1 bruine pistolet met smeerkaas en rauwkost
• huzarensalade (recept)

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (527 Kcal)
• risotto met rauwe ham (recept)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 21 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (421 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (314 Kcal)
• 2 pindacrunchrepen (recept)

Lunch (548 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr mangostukjes

Diner (494 Kcal)
• aardappelsalade met bloemkool, erwtjes, ham en kaas (recept)

Snack (162 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (357 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met appelstroop
• 1 sinaasappel

Tussendoor (236 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Lunch (572 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr sla naar keuze
• 20 gr pijnboompitten
• 10 gr pesto

Tussendoor (281 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 banaan

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

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (332 Kcal)
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 100 gr zomerfruit

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Lunch (694 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (112 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 1 cracker met zuivelspread

Diner (452 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (314 Kcal)
• 2 pindacrunchrepen (recept)

WEEK 21 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (463 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 2 kiwi's

Tussendoor (220 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr zomerfruit
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (489 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr achterham
• 30 gr zuivelspread
• 80 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr sla naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (160 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met kaas

Diner (420 Kcal)
• lesco (recept)

Snack (326 Kcal)
• 2 plakken suikervrije appel-walnotencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (383 Kcal)
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (314 Kcal)
• 2 pindacrunchrepen (recept)

Lunch (489 Kcal)
• 1 bruine pistolet met achterham en kaas
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

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

Diner (463 Kcal)
• kabeljauw met simpele stamppot (recept)

Snack (296 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (369 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (236 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (470 Kcal)
• 200 ml melk
Een clubsandwich van:
• 3 sneeën brood
• 45 gr gerookte zalm
• 30 gr sla naar keuze
• 5 gr bieslook
Tzatziki gemaakt van:
• 65 gr kwark
• 45 gr komkommer
• halve knoflookteen
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (143 Kcal)
• 250 gr druiven

Diner (557 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (294 Kcal)
• 40 gr popcorn (bv. zoet)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (451 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

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

Lunch (502 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 1 bruine pistolet met smeerkaas en rauwkost
• huzarensalade (recept)

Tussendoor (201 Kcal)
• 1 banaan
• 200 ml melk

Diner (527 Kcal)
• risotto met rauwe ham (recept)

Snack (245 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van maandag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met jam, 1 appel, 125 ml melk.
  - 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met jam, 1 appel, 175 ml melk.
  - 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met jam, 1 cracker met zuivelspread, 1 appel, 200 ml melk
  - 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 snee brood met zuivelspread, 1 appel, 200 ml melk.