PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 1.250 KCAL

MAANDAG

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

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Lunch (395 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 30 gr kaas
• rucola naar smaak
• boter of mosterd naar smaak

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

Diner (410 Kcal)
• 75 gr filetlapjes à la minute
• 125 gr krieltjes
• gegrilde broccoli met tomaat en balsamico (recept)

Snack (143 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken

DINSDAG

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

Tussendoor (171 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (315 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (343 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortel)

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

WOENSDAG

Ontbijt (199 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• halve banaan

Tussendoor (127 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (397 Kcal)
Een salade van:
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr sla naar keuze
• 25 gr kaas naar keuze
• 30 gr volkoren pasta
• 10 gr noten naar keuze
• 30 ml dressing naar keuze

Tussendoor (113 Kcal)
• 125 gr kwark
• halve banaan

Diner (327 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met 75 gr schnitzelvlees en 1 klein pitabroodje p.p.)

Snack (114 Kcal)
• 150 gr rabarbercompote (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (216 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr rabarbercompote (recept)

Tussendoor (77 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (393 Kcal)
• 1 bruin bolletje met runderrookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (43 Kcal)
• 1 rijstwafel met paprikaspread (recept)

Diner (370 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze
• 25 ml jus van de gehaktbal

Snack (155 Kcal)
• 25 gr pinda's

VRIJDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (140 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (350 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 100 gr druiven

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

Snack (122 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr paprikaspread (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 cracker met runderrookvlees
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 appel

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

Lunch (303 Kcal)
• 1 klein pitabroodje (50 gr) met kaas (gesmolten)
• 1 tomaat
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (441 Kcal)
• pad thai (recept, maar dan met 45 gr rijstnoedels, 45 gr tofu en 10 gr pinda's p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 40 gr achterham
• 4 augurken
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

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

Lunch (384 Kcal)
• 1 snee brood met paprikaspread (recept)
• 1 snee brood met ham en kaas
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

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

Diner (365 Kcal)
• Turkse kebab (recept)
• 1 aardappelsnack (recept)
• 125 gr groente naar keuze
• 50 ml magere knoflooksaus (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (253 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr druiven

Tussendoor (196 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 150 ml melk

Lunch (441 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 30 gr kaas
• rucola naar smaak
• boter of mosterd naar smaak
• 1 kiwi

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

Diner (431 Kcal)
• 75 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr krieltjes
• gegrilde broccoli met tomaat en balsamico (recept)

Snack (143 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken

DINSDAG

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

Tussendoor (221 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Lunch (449 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (343 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortel)

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

WOENSDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 175 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (127 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (397 Kcal)
Een salade van:
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr sla naar keuze
• 25 gr kaas naar keuze
• 30 gr volkoren pasta
• 10 gr noten naar keuze
• 30 ml dressing naar keuze

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

Diner (430 Kcal)
• broodje shoarma (recept)

Snack (114 Kcal)
• 150 gr rabarbercompote (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr rabarbercompote (recept)

Tussendoor (77 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (463 Kcal)
• 1 pistolet met runderrookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (86 Kcal)
• 2 rijstwafels met paprikaspread (recept)

Diner (409 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze
• 25 ml jus van de gehaktbal

Snack (186 Kcal)
• 30 gr pinda's

VRIJDAG

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

Tussendoor (157 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (378 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 gr druiven

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

Snack (240 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr paprikaspread (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 cracker met runderrookvlees
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 appel

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

Lunch (431 Kcal)
• 1 groot pitabroodje (80 gr) met kaas (gesmolten)
• 1 tomaat
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (441 Kcal)
• pad thai (recept, maar dan met 45 gr rijstnoedels, 45 gr tofu en 10 gr pinda's p.p.)

Snack (208 Kcal)
• 40 gr achterham
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

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

Lunch (384 Kcal)
• 1 snee brood met paprikaspread (recept)
• 1 snee brood met ham en kaas
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 1 banaan

Diner (476 Kcal)
• Turkse kebab (recept)
• 2 aardappelsnacks (recept)
• 150 gr groente naar keuze
• 50 ml magere knoflooksaus (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr druiven

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 200 ml melk

Lunch (487 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 30 gr kaas
• rucola naar smaak
• boter of mosterd naar smaak
• 2 kiwi's

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

Diner (528 Kcal)
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr krieltjes
• gegrilde broccoli met tomaat en balsamico (recept)

Snack (190 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken

DINSDAG

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

Tussendoor (267 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Lunch (473 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (430 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

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

WOENSDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (186 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (555 Kcal)
Een salade van:
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr sla naar keuze
• 40 gr kaas naar keuze
• 40 gr volkoren pasta
• 20 gr noten naar keuze
• 30 ml dressing naar keuze

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

Diner (430 Kcal)
• broodje shoarma (recept)

Snack (114 Kcal)
• 150 gr rabarbercompote (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr rabarbercompote (recept)

Tussendoor (153 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop

Lunch (548 Kcal)
• 1 pistolet met runderrookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (86 Kcal)
• 2 rijstwafels met paprikaspread (recept)

Diner (454 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze
• 25 ml jus van de gehaktbal

Snack (248 Kcal)
• 40 gr pinda's

VRIJDAG

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

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen
• 20 gr noten naar keuze

Lunch (578 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 gr druiven

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

Snack (240 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr paprikaspread (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 2 crackers met runderrookvlees
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 appel

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

Lunch (431 Kcal)
• 1 groot pitabroodje (80 gr) met kaas (gesmolten)
• 1 tomaat
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

Snack (230 Kcal)
• 50 gr achterham
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (358 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 sinaasappel

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

Lunch (525 Kcal)
• 2 sneeën brood met paprikaspread (recept)
• 1 snee brood met ham en kaas
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

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

Diner (493 Kcal)
• Turkse kebab (recept)
• 2 aardappelsnacks (recept)
• 200 gr groente naar keuze
• 50 ml magere knoflooksaus (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (347 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 150 gr druiven

Tussendoor (344 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes
• 200 ml melk

Lunch (487 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel (90 gr) met:
• 30 gr kaas
• rucola naar smaak
• boter of mosterd naar smaak
• 2 kiwi's

Tussendoor (130 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (528 Kcal)
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr krieltjes
• gegrilde broccoli met tomaat en balsamico (recept)

Snack (238 Kcal)
• 50 gr kaas
• 5 augurken

DINSDAG

Ontbijt (376 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

Tussendoor (267 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Lunch (661 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (458 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortel)

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

WOENSDAG

Ontbijt (436 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (186 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Lunch (618 Kcal)
Een salade van:
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr sla naar keuze
• 40 gr kaas naar keuze
• 45 gr volkoren pasta
• 25 gr noten naar keuze
• 30 ml dressing naar keuze

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

Diner (487 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met 125 gr schnitzelvlees p.p.)

Snack (151 Kcal)
• 200 gr rabarbercompote (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 23 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (442 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 100 gr rabarbercompote (recept)
• 1 banaan

Tussendoor (226 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met jam

Lunch (548 Kcal)
• 1 pistolet met runderrookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met paprikaspread (recept)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (454 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze
• 25 ml jus van de gehaktbal

Snack (248 Kcal)
• 40 gr pinda's

VRIJDAG

Ontbijt (365 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (271 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen
• 25 gr noten naar keuze

Lunch (598 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (114 Kcal)
• 200 gr druiven

Diner (464 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Snack (264 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr paprikaspread (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (410 Kcal)
• 2 crackers met runderrookvlees
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met jam
• 1 appel

Tussendoor (229 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr aardbeien

Lunch (431 Kcal)
• 1 groot pitabroodje (80 gr) met kaas (gesmolten)
• 1 tomaat
• 150 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (543 Kcal)
• pad thai (recept)

Snack (230 Kcal)
• 50 gr achterham
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (428 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (178 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (548 Kcal)
• 3 sneeën brood met paprikaspread (recept)
• 1 snee brood met ham en kaas
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (245 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan
• 10 gr noten naar keuze

Diner (493 Kcal)
• Turkse kebab (recept)
• 2 aardappelsnacks (recept)
• 200 gr groente naar keuze
• 50 ml magere knoflooksaus (recept)

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

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal menu: 1 cracker met smeerkaas, halve banaan, 150 ml melk.
  - 1.500 Kcal menu: 1 cracker met smeerkaas, 1 banaan, 175 ml melk.
  - 1.800 Kcal menu: 1 cracker met smeerkaas, 1 cracker met jam, 1 banaan, 200 ml melk
  - 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met smeerkaas, 1 cracker met pindakaas, 1 banaan, 200 ml melk.