PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (165 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 sinaasappel

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

Lunch (265 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeuïge cashewnotenpasta (recept)

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

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (108 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 15 gr granola

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

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Diner (414 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept, maar dan met 60 gr kip en 75 gr zoete aardappel p.p.)

Snack (133 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• halve kiwi
• 125 ml jus d'orange

WOENSDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• 1 banaan
• 5 gr pure chocola

Tussendoor (133 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• halve kiwi
• 125 ml jus d'orange

Lunch (230 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (452 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 50 gr pasta, 60 gr kipfilet en 30 gr creme fraiche p.p.)

Snack (91 Kcal)
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes
• 4 gr basilicum

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (188 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (322 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 krentenbol

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

Diner (492 Kcal)
• 75 gr bieflapjes
• 125 gr zoete aardappels
• witlofsalade met walnoten en sinaasappel (recept)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met smeuïge cashewnotenpasta (recept)
• 150 ml melk

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

Lunch (236 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

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

Diner (493 Kcal)
• paella (recept, maar dan met 55 gr gele rijst en 75 gr zeevruchten p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 2 gevulde eieren met zalm (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (232 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (76 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Lunch (443 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 60 gr gerookte zalm
• 5 gr kappertjes
• 30 gr rauwkost naar smaak
• 10 gr boter of dressing naar keuze

Tussendoor (46 Kcal)
• 1 kiwi

Diner (333 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• gepofte aardappels (recept, maar dan met 100 gr aardappels, 20 gr kwark en 5 gr fritessaus p.p.)
• 150 gr groente naar keuze

Snack (122 Kcal)
• home made tortillachips (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 appel

Tussendoor (146 Kcal)
• 1 sesamkoekje
• 150 ml melk

Lunch (332 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 10 gr olijven
• 25 gr champignons
• een halve paprika
• kwart ui

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

Diner (364 Kcal)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze
OF
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (93 Kcal)
• 50 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 sinaasappel

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

Lunch (399 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeuïge cashewnotenpasta (recept)

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

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (146 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (377 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (474 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (191 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

WOENSDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 5 gr pure chocola

Tussendoor (191 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

Lunch (320 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (452 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 50 gr pasta, 60 gr kipfilet en 30 gr creme fraiche p.p.)

Snack (121 Kcal)
• 40 gr mozzarella
• 80 gr cherrytomaatjes
• 4 gr basilicum

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (245 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (197 Kcal)
• 1 notenreep
• 150 ml melk

Lunch (322 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 krentenbol

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

Diner (513 Kcal)
• 75 gr bieflapjes
• 150 gr zoete aardappels
• witlofsalade met walnoten en sinaasappel (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met smeuïge cashewnotenpasta (recept)
• 150 ml melk

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

Lunch (357 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

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

Diner (493 Kcal)
• paella (recept, maar dan met 55 gr gele rijst en 75 gr zeevruchten p.p.)

Snack (227 Kcal)
• 2 gevulde eieren met zalm (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (250 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (76 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Lunch (443 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 60 gr gerookte zalm
• 5 gr kappertjes
• 30 gr rauwkost naar smaak
• 10 gr boter of dressing naar keuze

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Diner (379 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• gepofte aardappels (recept)
• 150 gr groente naar keuze

Snack (283 Kcal)
• home made tortillachips (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (312 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 appel

Tussendoor (220 Kcal)
• 2 sesamkoekjes
• 150 ml melk

Lunch (411 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 10 gr olijven
• 25 gr champignons
• een halve paprika
• kwart ui

Tussendoor (106 Kcal)
• 175 gr kwark
• 60 gr aardbeien

Diner (364 Kcal)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze
OF
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (93 Kcal)
• 50 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (325 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 sinaasappel

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

Lunch (399 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeuïge cashewnotenpasta (recept)

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (312 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (176 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola

Lunch (511 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (474 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (191 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

WOENSDAG

Ontbijt (384 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (191 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

Lunch (372 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (555 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept)

Snack (151 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes
• 5 gr basilicum

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (266 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (197 Kcal)
• 1 notenreep
• 150 ml melk

Lunch (482 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 krentenbol

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

Diner (584 Kcal)
• 100 gr bieflapjes
• 200 gr zoete aardappels
• witlofsalade met walnoten en sinaasappel (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (306 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met smeuïge cashewnotenpasta (recept)
• 150 ml melk

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

Lunch (357 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

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

Diner (580 Kcal)
• paella (recept)

Snack (279 Kcal)
• 3 gevulde eieren met zalm (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (286 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (153 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

Lunch (535 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 60 gr gerookte zalm
• 5 gr kappertjes
• 30 gr rauwkost naar smaak
• 10 gr boter of dressing naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (423 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• gepofte aardappels (recept)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (283 Kcal)
• home made tortillachips (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (408 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 appel
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (411 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 10 gr olijven
• 25 gr champignons
• een halve paprika
• kwart ui

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

Diner (622 Kcal)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)

Snack (111 Kcal)
• 60 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 24 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (399 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 sinaasappel

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

Lunch (559 Kcal)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeuïge cashewnotenpasta (recept)

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (241 Kcal)
• 45 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (381 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola

Lunch (620 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (474 Kcal)
• roti met kip, sperziebonen en zoete aardappel (recept)

Snack (191 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

WOENSDAG

Ontbijt (429 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (191 Kcal)
Een fruitsapje van:
• halve banaan
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

Lunch (492 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Diner (555 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept)

Snack (181 Kcal)
• 60 gr mozzarella
• 120 gr cherrytomaatjes
• 6 gr basilicum

WEEK 24 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (288 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (578 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 krentenbol
• 200 ml melk

Tussendoor (181 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (584 Kcal)
• 100 gr bieflapjes
• 200 gr zoete aardappels
• witlofsalade met walnoten en sinaasappel (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met smeuïge cashewnotenpasta (recept)
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

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

Lunch (479 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met appelstroop

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

Diner (580 Kcal)
• paella (recept)

Snack (279 Kcal)
• 3 gevulde eieren met zalm (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (410 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (153 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

Lunch (535 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 60 gr gerookte zalm
• 5 gr kappertjes
• 30 gr rauwkost naar smaak
• 10 gr boter of dressing naar keuze
• 2 kiwi's

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (450 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• gepofte aardappels (recept)
• 200 gr groente naar keuze

Snack (283 Kcal)
• home made tortillachips (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (432 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 appel

Tussendoor (244 Kcal)
• 2 sesamkoekjes
• 200 ml melk

Lunch (517 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 10 gr olijven
• 25 gr champignons
• een halve paprika
• kwart ui
• 1 snee brood met zuivelspread

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

Diner (622 Kcal)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)

Snack (130 Kcal)
• 70 gr olijven

GOED OM TE WETEN

• Het fruitsapje van dinsdag en woensdag is hetzelfde. Deze kun je dus in één keer maken op dinsdag en bewaren in de koelkast voor de volgende dag.

• Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 banaan, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 banaan, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 2 crackers met hagelslag, 1 banaan, 200 ml melk
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met hagelslag, 1 cracker met hagelslag, 1 banaan, 200 ml melk.