PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 26 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (257 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml Griekse yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr meloen
• 50 gr aardbeien
• halve limoen

Tussendoor (88 Kcal)
• 1 cracker met:
• 20 gr Hüttenkäse
• 10 gr rauwe ham
• 15 gr cherrytomaatjes
• 10 gr rucola

Lunch (396 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

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

Diner (367 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept, maar dan met 50 gr kipfilet, 10 gr cashewnoten en 30 gr woknoedels p.p.)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 sinaasappel
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (98 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (369 Kcal)
Een salade van:
• 45 gr couscous
• 20 gr rozijnen
• 20 gr feta
• 100 gr ijsbergsla
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 paprika
• 5 gr munt

Tussendoor (144 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 perzik
• 10 gr cashewnoten

Diner (312 Kcal)
• gyros (recept, maar dan met 1 kleine wrap p.p.)

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

WOENSDAG

Ontbijt (238 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 150 ml melk

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

Lunch (225 Kcal)
• 1 volkoren bolletje met:
• 10 gr zuivelspread
• 20 gr rookvlees
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (69 Kcal)
• 150 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

Diner (478 Kcal)
• zomerse pasta met Parmezaanse kaas en basilicum (recept, maar dan met 20 gr Parmezaanse kaas en 50 gr volkoren pasta p.p.)
• 75 gr kabeljauw

Snack (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 26 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (214 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr aardbeien
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

Lunch (356 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 2 sneeën brood
• 20 gr rauwe ham
• 1 peer
• 1 tomaat
• 5 gr tuinkers
Een mengsel van:
• 10 gr zuivelspread
• 5 gr honing
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (95 Kcal)
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Diner (386 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (208 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi

Tussendoor (140 Kcal)
• 20 gr walnoten

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

Tussendoor (104 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 perzik

Diner (366 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept, maar dan met 1 paprika, 60 gr rundergehakt en 40 gr couscous p.p.)
• 100 gr rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 100 gr rauwkost
• 50 gr heksenkaas (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (287 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 2 dadels
• kaneel naar smaak

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

Lunch (334 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (419 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept, maar dan met 150 gr zoete aardappels, 75 gr kipfilet, halve paprika en 75 ml Griekse yoghurt p.p.)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• kleine gehaktballetjes (recept, maar dan een halve portie p.p.)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (129 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 20 gr granola

Lunch (294 Kcal)
• 2 crackers met in totaal:
• 20 gr heksenkaas (recept)
• 20 gr kipfilet
• sla naar smaak
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, 406 kcal variant)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 26 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (285 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml Griekse yoghurt
• 25 gr granola
• 100 gr meloen
• 50 gr aardbeien
• halve limoen

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 crackers met in totaal:
• 40 gr Hüttenkäse
• 20 gr rauwe ham
• 30 gr cherrytomaatjes
• 20 gr rucola

Lunch (420 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

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

Diner (367 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept, maar dan met 50 gr kipfilet, 10 gr cashewnoten en 30 gr woknoedels p.p.)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 200 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 sinaasappel
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (98 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (369 Kcal)
Een salade van:
• 45 gr couscous
• 20 gr rozijnen
• 20 gr feta
• 100 gr ijsbergsla
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 paprika
• 5 gr munt

Tussendoor (153 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 perzik
• 10 gr cashewnoten

Diner (440 Kcal)
• gyros (recept)

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

WOENSDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (158 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (368 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 10 gr zuivelspread
• 20 gr rookvlees
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Tussendoor (92 Kcal)
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

Diner (495 Kcal)
• zomerse pasta met Parmezaanse kaas en basilicum (recept, maar dan met 20 gr Parmezaanse kaas en 50 gr volkoren pasta p.p.)
• 100 gr kabeljauw

Snack (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

WEEK 26 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr aardbeien
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

Lunch (356 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 2 sneeën brood
• 20 gr rauwe ham
• 1 peer
• 1 tomaat
• 5 gr tuinkers
Een mengsel van:
• 10 gr zuivelspread
• 5 gr honing
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (118 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Diner (394 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (241 Kcal)
• 1 notenreep
• ijskoffie (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi

Tussendoor (140 Kcal)
• 20 gr walnoten

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

Tussendoor (104 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 perzik

Diner (378 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept, maar dan met 1 paprika, 60 gr rundergehakt en 40 gr couscous p.p.)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (232 Kcal)
• 100 gr rauwkost
• 50 gr heksenkaas (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (287 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 2 dadels
• kaneel naar smaak

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

Lunch (334 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (574 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (214 Kcal)
• kleine gehaktballetjes (recept, maar dan een halve portie p.p.)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (159 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola

Lunch (412 Kcal)
• 1 bagel met:
• 20 gr heksenkaas (recept)
• 20 gr kipfilet
• sla naar smaak
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, 406 kcal variant)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 26 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (324 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• 25 gr granola
• 100 gr meloen
• 50 gr aardbeien
• halve limoen

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 crackers met in totaal:
• 40 gr Hüttenkäse
• 20 gr rauwe ham
• 30 gr cherrytomaatjes
• 20 gr rucola

Lunch (554 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

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

Diner (467 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 sinaasappel
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (195 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (455 Kcal)
Een salade van:
• 60 gr couscous
• 25 gr rozijnen
• 25 gr feta
• 100 gr ijsbergsla
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 paprika
• 5 gr munt

Tussendoor (209 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 perziken
• 10 gr cashewnoten

Diner (440 Kcal)
• gyros (recept)

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

WOENSDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (473 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 10 gr zuivelspread
• 20 gr rookvlees
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 1 banaan

Tussendoor (92 Kcal)
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

Diner (587 Kcal)
• zomerse pasta met Parmezaanse kaas en basilicum (recept)
• 130 gr kabeljauw

Snack (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

WEEK 26 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (325 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr aardbeien
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

Lunch (466 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 3 sneeën brood
• 30 gr rauwe ham
• 1 peer
• 1 tomaat
• 5 gr tuinkers
Een mengsel van:
• 15 gr zuivelspread
• 5 gr honing
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Diner (439 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (241 Kcal)
• 1 notenreep
• ijskoffie (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi

Tussendoor (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

Lunch (511 Kcal)
• 2 sneeën brood met appelstroop
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (118 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 perzik

Diner (471 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (232 Kcal)
• 100 gr rauwkost
• 50 gr heksenkaas (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (374 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 3 dadels
• kaneel naar smaak

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

Lunch (358 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (586 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (214 Kcal)
• kleine gehaktballetjes (recept, maar dan een halve portie p.p.)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (389 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

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

Lunch (442 Kcal)
• 1 bagel met:
• 20 gr heksenkaas (recept)
• 20 gr kipfilet
• sla naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

Diner (541 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 26 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (367 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• 35 gr granola
• 100 gr meloen
• 50 gr aardbeien
• halve limoen

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 crackers met in totaal:
• 40 gr Hüttenkäse
• 20 gr rauwe ham
• 30 gr cherrytomaatjes
• 20 gr rucola

Lunch (629 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (249 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (467 Kcal)
• noedelsoep met kip en verse groenten (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (326 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 sinaasappel
• 20 gr pure chocola

Tussendoor (300 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 banaan

Lunch (538 Kcal)
Een salade van:
• 70 gr couscous
• 25 gr rozijnen
• 40 gr feta
• 100 gr ijsbergsla
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 paprika
• 5 gr munt

Tussendoor (271 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 perziken
• 20 gr cashewnoten

Diner (467 Kcal)
• gyros (recept, maar dan met 125 gr ongepaneerd schnitzelvlees p.p.)

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

WOENSDAG

Ontbijt (447 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten naar keuze

Lunch (473 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 10 gr zuivelspread
• 20 gr rookvlees
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 1 banaan

Tussendoor (232 Kcal)
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 2 crackers met smeerkaas

Diner (587 Kcal)
• zomerse pasta met Parmezaanse kaas en basilicum (recept)
• 130 gr kabeljauw

Snack (131 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 26 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (452 Kcal)
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 75 gr aardbeien
• 75 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (256 Kcal)
• 1 notenreep
Een smoothie van:
• 100 gr watermeloen
• 63 gr aardbeien
• 125 gr witte druiven

Lunch (466 Kcal)
Een clubsandwich van:
• 3 sneeën brood
• 30 gr rauwe ham
• 1 peer
• 1 tomaat
• 5 gr tuinkers
Een mengsel van:
• 15 gr zuivelspread
• 5 gr honing
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (241 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 2 rijstwafels met jam
• 200 ml melk

Diner (439 Kcal)
• gehaktbal (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (241 Kcal)
• 1 notenreep
• ijskoffie (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (417 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 1 kiwi

Tussendoor (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

Lunch (643 Kcal)
• 2 sneeën brood met appelstroop
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (144 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 perzik

Diner (471 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (232 Kcal)
• 100 gr rauwkost
• 50 gr heksenkaas (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (415 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 4 dadels
• kaneel naar smaak

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

Lunch (480 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (232 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met jam

Diner (586 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (214 Kcal)
• kleine gehaktballetjes (recept, maar dan een halve portie p.p.)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (389 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (219 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola

Lunch (527 Kcal)
• 1 bagel met:
• 20 gr heksenkaas (recept)
• 20 gr kipfilet
• sla naar smaak
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (177 Kcal)
• ijskoffie (recept)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)

Diner (541 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van dinsdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 sinaasappel, 150 ml melk.
  - 1.500 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 sinaasappel, 200 ml melk.
  - 1.800 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 sinaasappel, 1 kiwi, 200 ml melk.
  - 2.100 Kcal menu: 2 crackers met hagelslag, 1 sinaasappel, 1 kiwi, 200 ml melk.

- De smoothie van woensdag en donderdag is hetzelfde. Deze kun je dus in één keer maken op woensdag en bewaren in de koelkast voor de volgende dag.