PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 27 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (195 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (166 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (235 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr mozzarella
• 5 gr pesto
• halve tomaat
• rucola naar smaak

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (401 Kcal)
• bami (recept, maar dan met 60 gr mie, 75 gr kipfilet en 150 gr Chinese roerbakgroente p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr pinda's

DINSDAG

Ontbijt (224 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (314 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (117 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 vijg

Diner (360 Kcal)
• pittige boontjes met ketjap en krieltjes (recept, maar dan met 150 gr sperziebonen, 150 gr krieltjes en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (286 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (53 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Lunch (338 Kcal)
• 1 bruine bolletje met:
• 20 gr kaas
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• rucola naar smaak

Tussendoor (157 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola
• 75 gr aardbeien

Diner (400 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappels en 50 gr spekjes p.p.)

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

WEEK 27 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (270 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 10 gr rozijnen
• 10 gr noten naar keuze

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

Lunch (295 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 15 gr salami
• 10 gr zuivelspread
• kwart paprika
• 150 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

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

Snack (81 Kcal)
• 150 gr mango ijs (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 125 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (52 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Lunch (310 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (419 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept, maar dan met 75 gr zalm p.p.)
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (122 Kcal)
• 150 gr meloen
• 30 gr rauwe ham
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 1 cracker met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr groente naar keuze

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Lunch (359 Kcal)
• 250 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 bruine pistolet met kaas

Tussendoor (54 Kcal)
• 100 gr mango ijs (recept)

Diner (389 Kcal)
• snelle spaghetti carbonara (recept, maar dan met 50 gr spaghetti en 50 gr magere spekreepjes p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 20 gr salami
• halve paprika
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (195 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag

Tussendoor (117 Kcal)
• 125 gr kwark
• 150 gr meloen

Lunch (379 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 2 vijgen
• rucola naar smaak

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

Diner (462 Kcal)
• 1 kip cordon bleu (recept, maar dan met 75 gr kipfilet p.p.)
• aardappels met schil uit de oven (recept, maar dan met 125 gr aardappels p.p.)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (124 Kcal)
• 20 gr pinda's

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 27 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (166 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (469 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr mozzarella
• 10 gr pesto
• 1 tomaat
• rucola naar smaak

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (401 Kcal)
• bami (recept, maar dan met 60 gr mie, 75 gr kipfilet en 150 gr Chinese roerbakgroente p.p.)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr pinda's

DINSDAG

Ontbijt (316 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (338 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (180 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 vijgen

Diner (447 Kcal)
• pittige boontjes met ketjap en krieltjes (recept)

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (310 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (53 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Lunch (454 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kaas
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• rucola naar smaak
• 1 kiwi

Tussendoor (184 Kcal)
• 175 gr kwark
• 15 gr granola
• 75 gr aardbeien

Diner (400 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappels en 50 gr spekjes p.p.)

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

WEEK 27 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (334 Kcal)
• 175 ml melk
• 25 gr havermout
• 15 gr rozijnen
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (194 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Lunch (445 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr salami
• 20 gr zuivelspread
• halve paprika

Tussendoor (114 Kcal)
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

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

Snack (81 Kcal)
• 150 gr mango ijs (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 150 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (52 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Lunch (444 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (419 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept, maar dan 75 gr zalm p.p.)
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (227 Kcal)
• 150 gr meloen
• 30 gr rauwe ham
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (309 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr groente naar keuze

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Lunch (377 Kcal)
• 250 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 bruine pistolet met kaas

Tussendoor (54 Kcal)
• 100 gr mango ijs (recept)

Diner (389 Kcal)
• snelle spaghetti carbonara (recept, maar dan met 50 gr spaghetti en 50 gr magere spekreepjes p.p.)

Snack (219 Kcal)
• 20 gr salami
• halve paprika
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 1 perzik

Tussendoor (131 Kcal)
• 150 gr kwark
• 150 gr meloen

Lunch (379 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 2 vijgen
• rucola naar smaak

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Diner (527 Kcal)
• 1 kip cordon bleu (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr pinda's

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 27 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr mangostukjes

Tussendoor (166 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (469 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr mozzarella
• 10 gr pesto
• 1 tomaat
• rucola naar smaak

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

Diner (583 Kcal)
• bami (recept)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr pinda's

DINSDAG

Ontbijt (316 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 sinaasappel

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (448 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (180 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 vijgen

Diner (447 Kcal)
• pittige boontjes met ketjap en krieltjes (recept)

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Lunch (454 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kaas
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• rucola naar smaak
• 1 kiwi

Tussendoor (197 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr granola
• 75 gr aardbeien

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

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

WEEK 27 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (365 Kcal)
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• 15 gr rozijnen
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (225 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Lunch (445 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr salami
• 20 gr zuivelspread
• halve paprika

Tussendoor (160 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (81 Kcal)
• 150 gr mango ijs (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (289 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (105 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

Lunch (444 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (493 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (227 Kcal)
• 150 gr meloen
• 30 gr rauwe ham
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (381 Kcal)
• 1 appel
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr groente naar keuze

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Lunch (434 Kcal)
• 300 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 bruine pistolet met kaas
• 1 perzik

Tussendoor (81 Kcal)
• 150 gr mango ijs (recept)

Diner (471 Kcal)
• snelle spaghetti carbonara (recept)

Snack (239 Kcal)
• 25 gr salami
• halve paprika
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 2 perziken

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 150 gr meloen

Lunch (475 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 2 vijgen
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Diner (527 Kcal)
• 1 kip cordon bleu (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (155 Kcal)
• 25 gr pinda's

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 27 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (373 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 60 gr mangostukjes
• 1 peer

Tussendoor (263 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (469 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr mozzarella
• 10 gr pesto
• 1 tomaat
• rucola naar smaak

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

Diner (583 Kcal)
• bami (recept)

Snack (186 Kcal)
• 30 gr pinda's

DINSDAG

Ontbijt (452 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met appelstroop
• 2 sinaasappels

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (591 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (217 Kcal)
• 200 gr kwark
• 3 vijgen

Diner (447 Kcal)
• pittige boontjes met ketjap en krieltjes (recept)

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (477 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (236 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Lunch (454 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kaas
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• rucola naar smaak
• 1 kiwi

Tussendoor (239 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr aardbeien

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 27 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (435 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 20 gr rozijnen
• 20 gr noten naar keuze

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

Lunch (591 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 30 gr salami
• 20 gr zuivelspread
• halve paprika
• 2 crackers met smeerkaas

Tussendoor (183 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (81 Kcal)
• 150 gr mango ijs (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (321 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr zomerfruit

Tussendoor (143 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (615 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (538 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)

Snack (227 Kcal)
• 150 gr meloen
• 30 gr rauwe ham
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (454 Kcal)
• 1 appel
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 20 gr groente naar keuze
• 1 cracker met smeerkaas

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (568 Kcal)
• 300 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 bruine pistolet met kaas
• 2 perziken
• 200 ml melk

Tussendoor (81 Kcal)
• 150 gr mango ijs (recept)

Diner (471 Kcal)
• snelle spaghetti carbonara (recept)

Snack (259 Kcal)
• 30 gr salami
• halve paprika
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (414 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 1 beschuit met appelstroop
• 2 perziken

Tussendoor (157 Kcal)
• 200 gr kwark
• 150 gr meloen

Lunch (654 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 40 gr brie
• 2 vijgen
• rucola naar smaak
• 1 snee brood met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Diner (527 Kcal)
• 1 kip cordon bleu (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (217 Kcal)
• 35 gr pinda's

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 cracker met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 snee brood met zuivelspread, 1 kiwi, 200 ml melk.

• De brie die je nodig hebt voor de lunch van zondag komt terug in week 28.