ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 29 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 75 gr kersen
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (95 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (288 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (70 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr meloen

Diner (352 Kcal)
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 75 gr kip, 125 gr broccoli, 15 gr kaas p.p.)

Snack (146 Kcal)
• 25 gr cranberrymix

DINSDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 1 plak ontbijtcake met perzik (recept)
• 1 perzik
• 150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (360 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• frisse kip kerrie salade (recept)
• rauwkost naar smaak
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas

Diner (448 Kcal)
• 40 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept, maar dan met 125 gr spitskool en 60 gr rundergehakt p.p.)

Snack (76 Kcal)
• 20 gr boterhamworst
• 2 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (251 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 1 banaan

Tussendoor (54 Kcal)
• 100 gr kersen

Lunch (364 Kcal)
• 1 snee brood met boterhamworst en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 175 ml melk

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

Diner (423 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 100 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. rode bieten)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 29 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (212 Kcal)
• 1 plak ontbijtcake met perzik (recept)
• 75 gr meloen
• 150 ml melk

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

Lunch (440 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 15 gr rookvlees
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• 10 gr pijnboompitten
• 10 ml honingmosterdsaus

Tussendoor (125 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr cranberrymix

Diner (386 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept, maar dan met 100 gr rode bieten, 20 gr geitenkaas en 45 gr risottorijst p.p.)

Snack (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

VRIJDAG

Ontbijt (210 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (115 Kcal)
• 1 plak ontbijtcake met perzik (recept)

Lunch (255 Kcal)
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

Diner (537 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 100 gr krieltjes (oven)
• gegrilde courgetteplakken (recept, maar dan de helft p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 40 gr rookvlees
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (357 Kcal)
• bietensalade met haring (recept)

Tussendoor (90 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 kiwi

Diner (316 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr ongepaneerd schnitzelvlees
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 30 gr woksaus naar keuze (bv. teriyakisaus)

Snack (122 Kcal)
• 4 toastjes met frisse kip kerrie salade (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 gekookt ei

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (384 Kcal)
• 2 pannenkoeken (zie 'goed om te weten' voor de belegkeuzes)

Tussendoor (99 Kcal)
• 250 ml venkelsoep (recept)

Diner (353 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept, maar dan met 45 gr couscous en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 29 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 75 gr kersen
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (95 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (460 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (78 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 50 gr meloen

Diner (352 Kcal)
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 75 gr kip, 125 gr broccoli, 15 gr kaas p.p.)

Snack (176 Kcal)
• 30 gr cranberrymix

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 1 plak ontbijtcake met perzik (recept)
• 1 perzik
• 200 ml melk

Tussendoor (171 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (390 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• frisse kip kerrie salade (recept)
• rauwkost naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (100 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas

Diner (482 Kcal)
• 50 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept, maar dan met 125 gr spitskool en 60 gr rundergehakt p.p.)

Snack (114 Kcal)
• 30 gr boterhamworst
• 3 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (284 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 60 gr kersen
• 1 banaan

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (521 Kcal)
• 2 sneeën brood met boterhamworst en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 175 ml melk

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

Diner (423 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 100 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. rode bieten)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

WEEK 29 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)
• 75 gr meloen
• 150 ml melk

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

Lunch (486 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 15 gr rookvlees
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• 10 gr pijnboompitten
• 10 ml honingmosterdsaus
• 100 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (197 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr cranberrymix

Diner (386 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept, maar dan met 100 gr rode bieten, 20 gr geitenkaas en 45 gr risottorijst p.p.)

Snack (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

VRIJDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (115 Kcal)
• 1 plak ontbijtcake met perzik (recept)

Lunch (301 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

Diner (585 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 100 gr krieltjes (oven)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (238 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 40 gr rookvlees
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (357 Kcal)
• bietensalade met haring (recept)

Tussendoor (90 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 kiwi

Diner (472 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr ongepaneerd schnitzelvlees
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 30 gr woksaus naar keuze (bv. teriyakisaus)

Snack (258 Kcal)
• 4 toastjes met frisse kip kerrie salade (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (289 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 gekookt ei

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (384 Kcal)
• 2 pannenkoeken (zie 'goed om te weten' voor de belegkeuzes)

Tussendoor (99 Kcal)
• 250 ml venkelsoep (recept)

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 29 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (356 Kcal)
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• 75 gr kersen
• 20 gr pure chocola

Tussendoor (191 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (460 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (87 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 50 gr meloen

Diner (526 Kcal)
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept)

Snack (176 Kcal)
• 30 gr cranberrymix

DINSDAG

Ontbijt (364 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)
• 1 perzik
• 200 ml melk

Tussendoor (185 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (451 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• frisse kip kerrie salade (recept)
• rauwkost naar smaak
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (100 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas

Diner (558 Kcal)
• 60 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept)

Snack (152 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (328 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 75 gr kersen
• 1 banaan

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (533 Kcal)
• 2 sneeën brood met boterhamworst en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

Diner (532 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. rode bieten)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

WEEK 29 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (351 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)
• 75 gr meloen
• 200 ml melk

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

Lunch (532 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 15 gr rookvlees
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• 10 gr pijnboompitten
• 10 ml honingmosterdsaus
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (282 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr cranberrymix

Diner (499 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept)

Snack (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

VRIJDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (230 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)

Lunch (301 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

Diner (669 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 100 gr rösti rondjes (oven)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (238 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 40 gr rookvlees
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (394 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 200 ml melk

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

Lunch (357 Kcal)
• bietensalade met haring (recept)

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 kiwi

Diner (485 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr ongepaneerd schnitzelvlees
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 gr woksaus naar keuze (bv. teriyakisaus)

Snack (368 Kcal)
• 6 toastjes met frisse kip kerrie salade (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (319 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 gekookt ei

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (576 Kcal)
• 3 pannenkoeken (zie 'goed om te weten' voor de belegkeuzes)

Tussendoor (119 Kcal)
• 300 ml venkelsoep (recept)

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 29 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (415 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 100 gr kersen
• 25 gr pure chocola

Tussendoor (191 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (595 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (186 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 50 gr meloen
• 15 gr noten naar keuze

Diner (526 Kcal)
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept)

Snack (176 Kcal)
• 30 gr cranberrymix

DINSDAG

Ontbijt (402 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)
• 2 perziken
• 200 ml melk

Tussendoor (211 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (598 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• frisse kip kerrie salade (recept)
• rauwkost naar smaak
• 2 crackers met zuivelspread
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (136 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren

Diner (575 Kcal)
• 65 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept)

Snack (152 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (347 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 75 gr kersen
• 1 banaan

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (650 Kcal)
• 2 sneeën brood met boterhamworst en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

Diner (532 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. rode bieten)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WEEK 29 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (427 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)
• 75 gr meloen
• 2 perziken
• 200 ml melk

Tussendoor (235 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met kaas
• 200 ml melk

Lunch (555 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 15 gr rookvlees
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• 10 gr pijnboompitten
• 10 ml honingmosterdsaus
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Tussendoor (282 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr cranberrymix

Diner (499 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept)

Snack (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

VRIJDAG

Ontbijt (321 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (230 Kcal)
• 2 plakken ontbijtcake met perzik (recept)

Lunch (459 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (69 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 gr meloen
• 1 kiwi
• halve limoen
• 2,5 muntblaadje
• water (optioneel)

Diner (754 Kcal)
• lamskoteletjes met honing-tijmsaus (recept)
• 150 gr rösti rondjes (oven)
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (238 Kcal)
• 1 gekookt ei
• 40 gr rookvlees
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (394 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 200 ml melk

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

Lunch (496 Kcal)
• bietensalade met haring (recept)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met jam

Tussendoor (162 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Diner (513 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr ongepaneerd schnitzelvlees
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 gr woksaus naar keuze (bv. teriyakisaus)

Snack (368 Kcal)
• 6 toastjes met frisse kip kerrie salade (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (298 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 gekookt ei

Tussendoor (318 Kcal)
• 3 sesamkoekjes
• 200 ml melk

Lunch (768 Kcal)
• 4 pannenkoeken (zie 'goed om te weten' voor de belegkeuzes)

Tussendoor (119 Kcal)
• 300 ml venkelsoep (recept)

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van maandag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 beschuit met hagelslag, 75 gr kersen, 150 ml melk
  • 1.500 Kcal menu: 1 beschuit met jam, 1 beschuit met hagelslag, 75 gr kersen, 175 ml melk
  • 1.800 Kcal menu: 1 beschuit met jam, 1 beschuit met hagelslag, 75 gr kersen, 200 ml melk
  • 2.100 Kcal menu: 2 beschuiten met jam, 1 beschuit met hagelslag, 100 gr kersen, 200 ml melk

• De bietenrisotto van donderdag mag je vervangen voor een van onze andere risottorecepten.

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

• Op zondag staan er als lunch pannenkoeken op het menu. In het weekmenu staat hoeveel pannenkoeken je in totaal mag. Je mag voor het beleg van de pannenkoeken kiezen uit onderstaande opties:
  • een pannenkoek met 1 banaan
  • een pannenkoek met 30 gr ontbijtspek
  • een pannenkoek met 30 gr kaas
  • een pannenkoek met 1 appel, 10 gr rozijnen en kaneel naar smaak