PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 30 - 1.250 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (262 Kcal)**
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 appel

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 pindacrunchkoekje

**Lunch (322 Kcal)**
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 150 ml melk

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

**Diner (305 Kcal)**
• 75 gr varkensfiletlapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (94 Kcal)**
• 75 gr gerookte kip
• 10 ml chilisaus

## DINSDAG

**Ontbijt (316 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 granaatappel
• 5 gr kokosrasp
• kaneel naar smaak

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

**Lunch (281 Kcal)**
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 25 gr mozzarella
• kwart avocado
• halve tomaat
• 10 gr rauwkost naar keuze
• basilicum naar smaak
• peper en zout naar smaak

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

**Diner (361 Kcal)**
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 60 gr gerookte kip en 25 gr kaas p.p.)

**Snack (94 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread

## WOENSDAG

**Ontbijt (281 Kcal)**
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 15 gr rozijnen
• 10 gr hazelnoten

**Tussendoor (130 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

**Lunch (253 Kcal)**
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (106 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 1 kiwi

**Diner (401 Kcal)**
• sushi bowl (recept, maar dan met 55 gr sushirijst, 25 gr gerookte zalm en 25 gr tonijn p.p.)

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

# WEEK 30 - 1.250 KCAL

## DONDERDAG

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

**Tussendoor (54 Kcal)**
• 1 rijstwafel met appelstroop

**Lunch (259 Kcal)**
Een salade van:
• 75 gr kikkererwten
• 40 gr tonijn
• 50 gr komkommer
• 50 gr cherrytomaatjes
• halve rode ui
• half gekookt ei
• 5 gr peterselie
• 5 ml dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout

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

**Diner (494 Kcal)**
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• half gekookt ei

**Snack (119 Kcal)**
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes

## VRIJDAG

**Ontbijt (179 Kcal)**
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 75 gr zomerfruit

**Tussendoor (72 Kcal)**
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

**Lunch (296 Kcal)**
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• 15 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

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

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

**Snack (122 Kcal)**
• kikkererwtensnack (recept)
**OF**
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (234 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 150 ml melk

**Tussendoor (132 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 1 appel

**Lunch (347 Kcal)**
• 1 cracker met spinazieomelet (recept)

**Tussendoor (140 Kcal)**
• 20 gr noten naar keuze

**Diner (321 Kcal)**
• 75 gr rosbieflapjes
• 100 gr krieltjes
• 150 gr roerbakgroente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

**Snack (122 Kcal)**
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes
**OF**
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (226 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 kiwi
• 60 gr aardbeien

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

**Lunch (458 Kcal)**
• panini (recept)

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

**Diner (341 Kcal)**
• woknoedels met garnalen (recept, maar dan met 45 gr woknoedels, 75 gr garnalen en 150 gr wokgroente p.p.)

**Snack (171 Kcal)**
• 90 gr chocolademousse

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 30 - 1.500 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (262 Kcal)**
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 appel

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 pindacrunchkoekje

**Lunch (480 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 200 ml melk

**Tussendoor (158 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 1 banaan

**Diner (350 Kcal)**
• 75 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (128 Kcal)**
• 100 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

## DINSDAG

**Ontbijt (316 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 granaatappel
• 5 gr kokosrasp
• kaneel naar smaak

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

**Lunch (561 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 50 gr mozzarella
• halve avocado
• 1 tomaat
• 20 gr rauwkost naar keuze
• basilicum naar smaak
• peper en zout naar smaak

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

**Diner (361 Kcal)**
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 60 gr gerookte kip en 25 gr kaas p.p.)

**Snack (94 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread

## WOENSDAG

**Ontbijt (356 Kcal)**
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• 15 gr rozijnen
• 15 gr hazelnoten

**Tussendoor (130 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

**Lunch (372 Kcal)**
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (118 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 1 kiwi

**Diner (401 Kcal)**
• sushi bowl (recept, maar dan met 55 gr sushirijst, 25 gr gerookte zalm en 25 gr tonijn p.p.)

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

# WEEK 30 - 1.500 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (280 Kcal)**
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 kiwi
• 150 ml melk

**Tussendoor (96 Kcal)**
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 75 gr druiven

**Lunch (326 Kcal)**
Een salade van:
• 100 gr kikkererwten
• 40 gr tonijn
• 50 gr komkommer
• 50 gr cherrytomaatjes
• halve rode ui
• 1 gekookt ei
• 5 gr peterselie
• 5 ml dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout

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

**Diner (528 Kcal)**
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei

**Snack (119 Kcal)**
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes

## VRIJDAG

**Ontbijt (215 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 75 gr zomerfruit

**Tussendoor (144 Kcal)**
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

**Lunch (296 Kcal)**
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• 15 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

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

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

**Snack (270 Kcal)**
• kikkererwtensnack (recept)
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (326 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 150 ml melk

**Tussendoor (132 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 1 appel

**Lunch (347 Kcal)**
• 1 cracker met spinazieomelet (recept)

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 25 gr noten naar keuze

**Diner (321 Kcal)**
• 75 gr rosbieflapjes
• 100 gr krieltjes
• 150 gr roerbakgroente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

**Snack (211 Kcal)**
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (248 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 kiwi
• 60 gr aardbeien

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

**Lunch (530 Kcal)**
• panini (recept)
• 150 ml melk

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

**Diner (512 Kcal)**
• woknoedels met garnalen (recept, maar dan met 45 gr woknoedels, 75 gr garnalen en 150 gr wokgroente p.p.)
• 90 gr chocolademousse

**Snack (95 Kcal)**
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 30 - 1.800 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (379 Kcal)**
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 appel

**Tussendoor (248 Kcal)**
• 2 pindacrunchkoekjes

**Lunch (480 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 200 ml melk

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

**Diner (380 Kcal)**
• 100 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (128 Kcal)**
• 100 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

## DINSDAG

**Ontbijt (373 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 granaatappel
• 10 gr kokosrasp
• kaneel naar smaak

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

**Lunch (561 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 50 gr mozzarella
• halve avocado
• 1 tomaat
• 20 gr rauwkost naar keuze
• basilicum naar smaak
• peper en zout naar smaak

**Tussendoor (201 Kcal)**
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

**Diner (462 Kcal)**
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

**Snack (94 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread

## WOENSDAG

**Ontbijt (425 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 20 gr rozijnen
• 20 gr hazelnoten

**Tussendoor (154 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

**Lunch (372 Kcal)**
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (188 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 2 kiwi's

**Diner (508 Kcal)**
• sushi bowl (recept)

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

# WEEK 30 - 1.800 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (373 Kcal)**
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 kiwi
• 200 ml melk

**Tussendoor (164 Kcal)**
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 100 gr druiven

**Lunch (346 Kcal)**
Een salade van:
• 100 gr kikkererwten
• 60 gr tonijn
• 50 gr komkommer
• 50 gr cherrytomaatjes
• halve rode ui
• 1 gekookt ei
• 5 gr peterselie
• 5 ml dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout

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

**Diner (573 Kcal)**
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei

**Snack (158 Kcal)**
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes

## VRIJDAG

**Ontbijt (226 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 100 gr zomerfruit

**Tussendoor (212 Kcal)**
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Lunch (455 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte zalm
• 30 gr zuivelspread
• 30 gr rauwkost naar keuze

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

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

**Snack (270 Kcal)**
• kikkererwtensnack (recept)
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (350 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 200 ml melk

**Tussendoor (168 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 1 appel

**Lunch (460 Kcal)**
• 2 sneeën brood met spinazieomelet (recept)

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 25 gr noten naar keuze

**Diner (408 Kcal)**
• 100 gr rosbieflapjes
• 150 gr krieltjes
• 200 gr roerbakgroente naar keuze
• 25 ml champignonsaus (recept)

**Snack (241 Kcal)**
• 40 gr mozzarella
• 80 gr cherrytomaatjes
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (271 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 kiwi
• 75 gr aardbeien

**Tussendoor (130 Kcal)**
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

**Lunch (554 Kcal)**
• panini (recept)
• 200 ml melk

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

**Diner (609 Kcal)**
• woknoedels met garnalen (recept)
• 90 gr chocolademousse

**Snack (95 Kcal)**
• 200 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 30 - 2.100 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (448 Kcal)**
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 appel

**Tussendoor (248 Kcal)**
• 2 pindacrunchkoekjes

**Lunch (601 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

**Tussendoor (260 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 1 banaan

**Diner (410 Kcal)**
• 125 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

**Snack (128 Kcal)**
• 100 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

## DINSDAG

**Ontbijt (470 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 granaatappel
• 15 gr kokosrasp
• kaneel naar smaak

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

**Lunch (561 Kcal)**
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 50 gr mozzarella
• halve avocado
• 1 tomaat
• 20 gr rauwkost naar keuze
• basilicum naar smaak
• peper en zout naar smaak

**Tussendoor (292 Kcal)**
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 200 ml melk

**Diner (517 Kcal)**
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 200 gr aardappels, 100 gr gerookte kip en 50 gr kaas p.p.)

**Snack (94 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread

## WOENSDAG

**Ontbijt (425 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 20 gr rozijnen
• 20 gr hazelnoten

**Tussendoor (294 Kcal)**
• 3 sesamkoekjes
• 150 ml melk

**Lunch (534 Kcal)**
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 200 gr rauwkost naar keuze

**Tussendoor (188 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 2 kiwi's

**Diner (508 Kcal)**
• sushi bowl (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 30 - 2.100 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (419 Kcal)**
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

**Tussendoor (255 Kcal)**
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 100 gr druiven

**Lunch (372 Kcal)**
Een salade van:
• 100 gr kikkererwten
• 75 gr tonijn
• 75 gr komkommer
• 75 gr cherrytomaatjes
• halve rode ui
• 1 gekookt ei
• 5 gr peterselie
• 5 ml dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout

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

**Diner (573 Kcal)**
• zelfgemaakte hamburger (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei

**Snack (237 Kcal)**
• 60 gr kaas
• 60 gr Amsterdamse uitjes

## VRIJDAG

**Ontbijt (245 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 100 gr zomerfruit

**Tussendoor (212 Kcal)**
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Lunch (658 Kcal)**
• 3 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte zalm
• 45 gr zuivelspread
• 45 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr kipfilet

**Tussendoor (154 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

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

**Snack (270 Kcal)**
• kikkererwtensnack (recept)
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (420 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 200 ml melk

**Tussendoor (168 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 1 appel

**Lunch (595 Kcal)**
• 2 sneeën brood met spinazieomelet (recept)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (210 Kcal)**
• 30 gr noten naar keuze

**Diner (490 Kcal)**
• 125 gr rosbieflapjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr roerbakgroente naar keuze
• 35 ml champignonsaus (recept)

**Snack (241 Kcal)**
• 40 gr mozzarella
• 80 gr cherrytomaatjes
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (368 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 2 kiwi's
• 100 gr aardbeien

**Tussendoor (221 Kcal)**
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

**Lunch (554 Kcal)**
• panini (recept)
• 200 ml melk

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

**Diner (609 Kcal)**
• woknoedels met garnalen (recept)
• 90 gr chocolademousse

**Snack (187 Kcal)**
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 gekookt ei

# GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 snee brood met magere vleeswaren, 1 cracker met kaas, 150 ml melk
  • 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met magere vleeswaren, 1 cracker met kaas, 200 ml melk
  • 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met kaas, 1 snee brood met magere vleeswaren, 200 ml melk