PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 31 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (299 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 10 gr walnoten
• 1 kiwi

Tussendoor (57 Kcal)
• 1 rijstwafel met geitenkaas
• 20 gr aardbeien

Lunch (255 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (115 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Diner (403 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept, maar dan met 75 gr kipfilet)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. worteltjes)

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

DINSDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (98 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (297 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kipfilet
• 30 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto
• 5 gr pijnboompitten
• 75 gr kersen

Tussendoor (182 Kcal)
• 1 snee roggebrood met kaas

Diner (390 Kcal)
• goulash met rijst (recept, maar dan met 75 gr runderlappen en 50 gr rijst p.p.)

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

WOENSDAG

Ontbijt (229 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr tropische granola (recept)
• 100 gr aardbeien

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (287 Kcal)
• 1 bruine bol met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 125 gr kwark
• 75 gr meloen

Diner (437 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 50 gr couscous p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 50 gr olijven

WEEK 31 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (264 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr pure chocola

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

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

Tussendoor (146 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr tropische granola (recept)

Diner (362 Kcal)
• 75 gr sukadelapjes
• ovenschotel met courgette en aubergine (recept)

Snack (172 Kcal)
• frisse fruitcrumble (recept, maar dan met 10 gr boter, 10 gr bloem, 10 gr suiker en 50 gr zomerfruit p.p.)

VRIJDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 1 snee roggebrood met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (61 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 abrikoos

Lunch (357 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• rauwkost naar smaak
• 100 gr meloen

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (417 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 50 gr penne
• 150 gr Italiaanse roerbakgroente

Snack (122 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr geitenkaas
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (233 Kcal)
• 2 crackers met roerbak van:
• halve ui
• 1 tomaat
• 30 gr hamblokjes
• 50 gr champignons
• Italiaanse kruiden naar smaak
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (122 Kcal)
• springrolls (recept, maar dan zonder ei)

Diner (492 Kcal)
• gado gado (recept, maar dan met 55 gr zilvervliesrijst, 25 gr satesaus en 20 gr kroepoek p.p.)

Snack (122 Kcal)
• halve portie bananenijs (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (195 Kcal)
Bananenpannenkoekje van:
• 1 ei
• halve banaan
• 5 gr kokos

Tussendoor (132 Kcal)
• 150 gr kwark
• halve banaan

Lunch (295 Kcal)
• 250 ml paprikasoep
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (398 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 100 gr aardappelkroketjes
• 150 gr sperziebonen

Snack (123 Kcal)
• halve wrap (van 40 gr) met:
• 5 gr zuivelspread
• halve kiwi
• 10 gr ijsbergsla
• bosui naar smaak
• 2,5 ml dressing van olijfolie, sinaasappelsap en cayennepeper

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 31 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (412 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 20 gr walnoten
• 1 kiwi

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 rijstwafels met geitenkaas
• 40 gr aardbeien

Lunch (255 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (115 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Diner (447 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept)
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. worteltjes)

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

DINSDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 75 gr kersen

Tussendoor (98 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (513 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 20 gr pesto
• 10 gr pijnboompitten

Tussendoor (182 Kcal)
• 1 snee roggebrood met kaas

Diner (390 Kcal)
• goulash met rijst (recept, maar dan met 75 gr runderlappen en 50 gr rijst p.p.)

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

WOENSDAG

Ontbijt (246 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr tropische granola (recept)
• 100 gr aardbeien

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (458 Kcal)
• 1 bruine bol met kaas en rauwkost
• 1 bruine bol met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (114 Kcal)
• 150 gr kwark
• 100 gr meloen

Diner (437 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 50 gr couscous p.p.)

Snack (129 Kcal)
• 60 gr olijven

WEEK 31 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (360 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 20 gr pure chocola

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

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

Tussendoor (146 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr tropische granola (recept)

Diner (396 Kcal)
• 100 gr sukadelapjes
• ovenschotel met courgette en aubergine (recept)

Snack (172 Kcal)
• frisse fruitcrumble (recept, maar dan met 10 gr boter, 10 gr bloem, 10 gr suiker en 50 gr zomerfruit p.p.)

VRIJDAG

Ontbijt (364 Kcal)
• 2 sneeën roggebrood met kaas

Tussendoor (61 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 abrikoos

Lunch (357 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• rauwkost naar smaak
• 100 gr meloen

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (417 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 50 gr penne
• 150 gr Italiaanse roerbakgroente

Snack (233 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (257 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (242 Kcal)
• 2 crackers met roerbak van:
• halve ui
• 1 tomaat
• 40 gr hamblokjes
• 50 gr champignons
• Italiaanse kruiden naar smaak
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (190 Kcal)
• springrolls (recept)

Diner (492 Kcal)
• gado gado (recept, maar dan met 55 gr zilvervliesrijst, 25 gr satesaus en 20 gr kroepoek p.p.)

Snack (218 Kcal)
• halve portie bananenijs (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (348 Kcal)
Bananenpannenkoekjes van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 10 gr kokos

Tussendoor (152 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 appel

Lunch (339 Kcal)
• 250 ml paprikasoep
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (196 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 150 ml melk

Diner (398 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 100 gr aardappelkroketjes
• 150 gr sperziebonen

Snack (123 Kcal)
• halve wrap (van 40 gr) met:
• 5 gr zuivelspread
• halve kiwi
• 10 gr ijsbergsla
• bosui naar smaak
• 2,5 ml dressing van olijfolie, sinaasappelsap en cayennepeper

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 31 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (412 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 20 gr walnoten
• 1 kiwi

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 rijstwafels met geitenkaas
• 40 gr aardbeien

Lunch (389 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (141 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Diner (490 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. worteltjes)

Snack (198 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (363 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 75 gr kersen

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (513 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 20 gr pesto
• 10 gr pijnboompitten

Tussendoor (182 Kcal)
• 1 snee roggebrood met kaas

Diner (526 Kcal)
• goulash met rijst (recept)

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

WOENSDAG

Ontbijt (270 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr tropische granola (recept)
• 100 gr aardbeien

Tussendoor (223 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (458 Kcal)
• 1 bruine bol met kaas en rauwkost
• 1 bruine bol met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (140 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr meloen

Diner (517 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 31 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (360 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 20 gr pure chocola

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

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

Tussendoor (187 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr tropische granola (recept)

Diner (396 Kcal)
• 100 gr sukadelapjes
• ovenschotel met courgette en aubergine (recept)

Snack (343 Kcal)
• frisse fruitcrumble (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (364 Kcal)
• 2 sneeën roggebrood met kaas

Tussendoor (104 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 abrikozen

Lunch (453 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• rauwkost naar smaak
• 100 gr meloen
• 200 ml melk

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

Diner (465 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 60 gr penne
• 200 gr Italiaanse roerbakgroente

Snack (288 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (280 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr zomerfruit

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (311 Kcal)
• 2 sneeën brood met roerbak van:
• halve ui
• 1 tomaat
• 40 gr hamblokjes
• 50 gr champignons
• Italiaanse kruiden naar smaak
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (190 Kcal)
• springrolls (recept)

Diner (596 Kcal)
• gado gado (recept)

Snack (313 Kcal)
• bananenijs (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (348 Kcal)
Bananenpannenkoekjes van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 10 gr kokos

Tussendoor (178 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (356 Kcal)
• 300 ml paprikasoep
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (220 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje
• 200 ml melk

Diner (460 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 125 gr aardappelkroketjes
• 200 gr sperziebonen

Snack (246 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 10 gr zuivelspread
• 1 kiwi
• 20 gr ijsbergsla
• bosui naar smaak
• 5 ml dressing van olijfolie, sinaasappelsap en cayennepeper

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 31 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (412 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 20 gr walnoten
• 1 kiwi

Tussendoor (163 Kcal)
• 2 rijstwafels met geitenkaas
• 1 rijstwafel met jam
• 40 gr aardbeien

Lunch (577 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (141 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Diner (490 Kcal)
• kipfilet uit de oven met mozzarella, tomaat en pesto (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. worteltjes)

Snack (198 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (434 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 75 gr kersen

Tussendoor (232 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (609 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 60 gr rauwkost naar keuze
• 20 gr pesto
• 10 gr pijnboompitten
• 200 ml melk

Tussendoor (182 Kcal)
• 1 snee roggebrood met kaas

Diner (526 Kcal)
• goulash met rijst (recept)

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

WOENSDAG

Ontbijt (293 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr tropische granola (recept)
• 100 gr aardbeien

Tussendoor (292 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met smeerkaas

Lunch (606 Kcal)
• 2 bruine bollen met appelstroop
• 1 bruine bol met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr meloen
• 10 gr noten naar keuze

Diner (517 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

WEEK 31 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (379 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 20 gr pure chocola

Tussendoor (139 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met kaas

Lunch (491 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (187 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr tropische granola (recept)

Diner (540 Kcal)
• 125 gr sukadelapjes
• 1,5 portie ovenschotel met courgette en aubergine (recept)

Snack (343 Kcal)
• frisse fruitcrumble (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (432 Kcal)
• 2 sneeën roggebrood met kaas
• 200 gr meloen

Tussendoor (104 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 abrikozen

Lunch (607 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• rauwkost naar smaak
• 1 bruine pistolet met kaas

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (482 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 65 gr penne
• 200 gr Italiaanse roerbakgroente

Snack (288 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (338 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr zomerfruit

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (467 Kcal)
• 3 sneeën brood met roerbak van:
• halve ui
• 1 tomaat
• 50 gr hamblokjes
• 50 gr champignons
• 1 ei
• Italiaanse kruiden naar smaak
• peper en zout naar smaak

Tussendoor (190 Kcal)
• springrolls (recept)

Diner (596 Kcal)
• gado gado (recept)

Snack (313 Kcal)
• bananenijs (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (348 Kcal)
Bananenpannenkoekjes van:
• 2 eieren
• 1 banaan
• 10 gr kokos

Tussendoor (178 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (472 Kcal)
• 300 ml paprikasoep
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (344 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes
• 200 ml melk

Diner (505 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 150 gr aardappelkroketjes
• 200 gr sperziebonen

Snack (246 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 10 gr zuivelspread
• 1 kiwi
• 20 gr ijsbergsla
• bosui naar smaak
• 5 ml dressing van olijfolie, sinaasappelsap en cayennepeper

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van maandag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal menu: 1 cracker met pindakaas, 1 cracker met appelstroop, 1 kiwi, 150 ml melk
  - 1.500 Kcal menu: 1 snee brood met appelstroop, 1 cracker met pindakaas, 1 kiwi, 200 ml melk
  - 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 cracker met appelstroop, 1 kiwi, 200 ml melk
- De roerbak van de lunch op zaterdag mag je eventueel vervangen voor 40 gr kippenlevertjes.