PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 1.250 KCAL

MAANDAG

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

Tussendoor (89 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr zomerfruit

Lunch (256 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (479 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 50 gr zilvervliesrijst
• 100 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 60 gr ananas

Tussendoor (177 Kcal)
• 1 banaan
• 150 ml melk

Lunch (323 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr gerookte kip
• 35 gr bulgur
• 75 gr ijsbergsla
• 1 perzik
• 10 gr bosui
• 10 gr cashewnoten
Een dressing van:
• 1 eetlepel yoghurt
• 1 eetlepel fritessaus
• 1 theelepel honing
• halve theelepel mosterd

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

Diner (348 Kcal)
• 75 gr rosbieflapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr broccoli

Snack (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 peer
• 5 gr pure chocola

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (287 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 100 gr meloen

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met een kwart avocado

Diner (417 Kcal)
• viscurry (recept, maar dan met 75 gr pangasiusfilet, 55 gr zilvervliesrijst en 150 gr wokgroente p.p.)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (286 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml Griekse yoghurt
• halve avocado
• 45 gr ananas
• water (optioneel)

Tussendoor (51 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Lunch (255 Kcal)
• 2 crackers met in totaal:
• 1 tomaat
• 40 gr mozzarella
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto

Tussendoor (81 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 50 gr blauwe bessen

Diner (378 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept, maar dan met 75 gr biefstuk en 40 gr rijstnoedels p.p.)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (325 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Diner (418 Kcal)
Een bonenstoof van:
• 50 gr spekreepjes
• 100 gr roerbakgroente met champignon
• 25 gr zilveruitjes
• 100 gr tomatenblokjes
• 80 gr bonenmix (bv. Bonduelle)
• 45 gr rijst

Snack (122 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 appel
• 10 gr hazelnoten
• kaneel naar smaak

Tussendoor (191 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Lunch (287 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 1 Italiaans gekruid naanbroodje (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (116 Kcal)
• 25 gr studentenhaver

Diner (386 Kcal)
• taco's (recept, maar dan met 2 tacoschelpen, 150 gr Mexicaanse roerbakgroente en 60 gr rundergehakt p.p.)

Snack (122 Kcal)
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 50 gr bleekselderij
• 100 gr tzatziki (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 1 gekookt ei

Tussendoor (121 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr rozijnen
• 5 gr amandelschaafsel
• kaneel naar smaak

Lunch (359 Kcal)
• halve portie Italiaanse plaattaart (recept)
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

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

Diner (383 Kcal)
• falafel met geroosterde paprika en tzatziki (recept, maar dan met een klein pitabroodje en 75 gr falafel p.p.)

Snack (80 Kcal)
• 30 gr mozzarella
• 30 gr cherrytomaatjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 1.500 KCAL

MAANDAG

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

Tussendoor (113 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (373 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (535 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 60 gr zilvervliesrijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 60 gr ananas

Tussendoor (177 Kcal)
• 1 banaan
• 150 ml melk

Lunch (451 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr gerookte kip
• 45 gr bulgur
• 75 gr ijsbergsla
• 1 perzik
• 10 gr bosui
• 20 gr cashewnoten
Een dressing van:
• 1 eetlepel yoghurt
• 1 eetlepel fritessaus
• 1 theelepel honing
• halve theelepel mosterd

Tussendoor (145 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Diner (378 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr broccoli

Snack (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 peer
• 5 gr pure chocola

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (406 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 100 gr meloen

Tussendoor (199 Kcal)
• 1 rijstwafel met kipfilet
• kwart avocado

Diner (417 Kcal)
• viscurry (recept, maar dan met 75 gr pangasiusfilet, 55 gr zilvervliesrijst en 150 gr wokgroente p.p.)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (354 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• halve avocado
• 60 gr ananas
• water (optioneel)

Tussendoor (51 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Lunch (423 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 1 tomaat
• 60 gr mozzarella
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto

Tussendoor (98 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Diner (378 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept, maar dan met 75 gr biefstuk en 40 gr rijstnoedels p.p.)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

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

Tussendoor (92 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Diner (418 Kcal)
Een bonenstoof van:
• 50 gr spekreepjes
• 100 gr roerbakgroente met champignon
• 25 gr zilveruitjes
• 100 gr tomatenblokjes
• 80 gr bonenmix (bv. Bonduelle)
• 45 gr rijst

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (309 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 appel
• 20 gr hazelnoten
• kaneel naar smaak

Tussendoor (119 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost

Lunch (287 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 1 Italiaans gekruid naanbroodje (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (116 Kcal)
• 25 gr studentenhaver

Diner (486 Kcal)
• taco's (recept)

Snack (205 Kcal)
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 50 gr bleekselderij
• 100 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 1 gekookt ei

Tussendoor (161 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr rozijnen
• 10 gr amandelschaafsel
• kaneel naar smaak

Lunch (546 Kcal)
• Italiaanse plaattaart (recept)
• 1 abrikoos
• 150 ml melk

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

Diner (383 Kcal)
• falafel met geroosterde paprika en tzatziki (recept, maar dan met een klein pitabroodje en 75 gr falafel p.p.)

Snack (106 Kcal)
• 40 gr mozzarella
• 40 gr cherrytomaatjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (140 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (507 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (145 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (552 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 65 gr zilvervliesrijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (342 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 75 gr ananas

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

Lunch (536 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr bulgur
• 100 gr ijsbergsla
• 2 perziken
• 10 gr bosui
• 20 gr cashewnoten
Een dressing van:
• 1 eetlepel yoghurt
• 1 eetlepel fritessaus
• 1 theelepel honing
• halve theelepel mosterd

Tussendoor (145 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Diner (436 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr broccoli

Snack (116 Kcal)
• ijskoffie (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (375 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (438 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 150 gr meloen

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet
• halve avocado

Diner (518 Kcal)
• viscurry (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (354 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• halve avocado
• 60 gr ananas
• water (optioneel)

Tussendoor (142 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Lunch (423 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 1 tomaat
• 60 gr mozzarella
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto

Tussendoor (115 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Diner (523 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (302 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (468 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Diner (537 Kcal)
Een bonenstoof van:
• 50 gr spekreepjes
• 100 gr roerbakgroente met champignon
• 25 gr zilveruitjes
• 100 gr tomatenblokjes
• 160 gr bonenmix (bv. Bonduelle)
• 55 gr rijst

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• 20 gr hazelnoten
• kaneel naar smaak

Tussendoor (215 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (454 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 2 Italiaans gekruide naanbroodjes (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (116 Kcal)
• 25 gr studentenhaver

Diner (486 Kcal)
• taco's (recept)

Snack (205 Kcal)
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 50 gr bleekselderij
• 100 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (326 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met pure hagelslag
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (161 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr rozijnen
• 10 gr amandelschaafsel
• kaneel naar smaak

Lunch (587 Kcal)
• Italiaanse plaattaart (recept)
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

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

Diner (509 Kcal)
• falafel met geroosterde paprika en tzatziki (recept)

Snack (133 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 50 gr cherrytomaatjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (419 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (151 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr zomerfruit

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

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (569 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 65 gr zilvervliesrijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (151 Kcal)
• bananensnack (recept)

DINSDAG

Ontbijt (342 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 75 gr ananas

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

Lunch (614 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr gerookte kip
• 55 gr bulgur
• 125 gr ijsbergsla
• 2 perziken
• 10 gr bosui
• 25 gr cashewnoten
Een dressing van:
• 1 eetlepel yoghurt
• 1 eetlepel fritessaus
• 1 theelepel honing
• halve theelepel mosterd

Tussendoor (218 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Diner (466 Kcal)
• 125 gr rosbieflapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr broccoli

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

WOENSDAG

Ontbijt (420 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 peer
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (609 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met kaas
• 150 gr meloen

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 rijstwafels met kipfilet
• halve avocado

Diner (518 Kcal)
• viscurry (recept)

Snack (183 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 gekookt ei

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 32 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (354 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• halve avocado
• 60 gr ananas
• water (optioneel)

Tussendoor (193 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (583 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 1 tomaat
• 60 gr mozzarella
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr pesto
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (200 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Diner (523 Kcal)
• Oosterse biefstuksalade met rijstnoedels (recept)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (586 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Diner (571 Kcal)
Een bonenstoof van:
• 50 gr spekreepjes
• 100 gr roerbakgroente met champignon
• 25 gr zilveruitjes
• 100 gr tomatenblokjes
• 160 gr bonenmix (bv. Bonduelle)
• 65 gr rijst

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (418 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• 20 gr hazelnoten
• kaneel naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 crackers met kaas en rauwkost

Lunch (550 Kcal)
• supersnelle groentesoep (recept)
• 2 Italiaans gekruide naanbroodjes (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (186 Kcal)
• 40 gr studentenhaver

Diner (486 Kcal)
• taco's (recept)

Snack (205 Kcal)
• 1 tomaat
• 50 gr komkommer
• 50 gr bleekselderij
• 100 gr tzatziki (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (452 Kcal)
• 2 beschuiten met pure hagelslag
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 1 sinaasappel of 150 ml jus d'orange

Tussendoor (226 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr rozijnen
• 15 gr amandelschaafsel
• kaneel naar smaak

Lunch (587 Kcal)
• Italiaanse plaattaart (recept)
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

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

Diner (509 Kcal)
• falafel met geroosterde paprika en tzatziki (recept)

Snack (160 Kcal)
• 60 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 peer, 150 ml melk.
  - 1.500 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 peer, 200 ml melk.
  - 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met hagelslag, 1 peer, 200 ml melk.
  - 2.100 Kcal menu: 2 sneeën brood met hagelslag, 1 peer, 200 ml melk.