# MAANDAG

**Ontbijt (257 Kcal)**
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

**Tussendoor (178 Kcal)**
• smoothie met framboos en wortel (recept)

**Lunch (296 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr brie
• 10 gr walnoten
• halve tomaat
• rauwkost naar smaak

**Tussendoor (63 Kcal)**
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• halve tomaat

**Diner (396 Kcal)**
• vegetarische pasta met feta (recept, maar dan met 45 gr farfalle en 45 gr feta p.p.)

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

# DINSDAG

**Ontbijt (304 Kcal)**
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr rozijnen

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

**Lunch (369 Kcal)**
• 1 snee brood met salami en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

**Tussendoor (97 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

**Diner (329 Kcal)**
• 75 gr rosbieflapjes
• 125 gr krieltjes
• 150 gr peultjes

**Snack (111 Kcal)**
• 20 gr elitehaver

# WOENSDAG

**Ontbijt (341 Kcal)**
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (99 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 1 kiwi

**Lunch (227 Kcal)**
Een salade van:
• 150 gr watermeloen
• 50 gr spinazie
• 20 gr feta
• kwart rode ui
• 5 gr munt
• 5 ml balsamicoazijn
• 1 cracker met zuivelspread

**Tussendoor (94 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

**Diner (319 Kcal)**
• penne met tonijn en tomatensaus (recept, maar dan met 45 gr pasta p.p.)

**Snack (158 Kcal)**
• 30 gr salami
• 3 augurken

## DONDERDAG

**Ontbijt (227 Kcal)**
• 1 cracker met pure hagelslag
• 1 cracker met magere vleeswaren

**Tussendoor (153 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 15 gr granola
• 50 gr blauwe bessen

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

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

**Diner (454 Kcal)**
• nachoschotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 25 gr tortilla chips p.p.)

**Snack (54 Kcal)**
• 100 gr mango ijs (recept)

## VRIJDAG

**Ontbijt (245 Kcal)**
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 20 gr havermout
• 50 gr spinazie
• 1 banaan

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

**Lunch (311 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met kaas en ham
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

**Tussendoor (72 Kcal)**
• 1 appel

**Diner (456 Kcal)**
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr zoete aardappel
• 150 gr wokgroente

**Snack (122 Kcal)**
• 25 gr elitehaver
**OF**
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (164 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept, maar dan de helft p.p.)

**Tussendoor (141 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

**Lunch (317 Kcal)**
• 250 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 25 gr walnoten

**Diner (385 Kcal)**
• halve portie Oosterse mosselen (recept, maar dan de helft p.p.)
• 100 gr ovenfriet

**Snack (122 Kcal)**
• 40 gr olijven
**OF**
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (220 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr zomerfruit

**Tussendoor (70 Kcal)**
• 1 cracker met smeerkaas

**Lunch (368 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met vitello tonato (recept)
• 150 ml melk

**Tussendoor (91 Kcal)**
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

**Diner (421 Kcal)**
• beef chimichurry (recept, maar dan met 75 gr biefstuk p.p.)
• 125 gr krieltjes
• 150 gr sperziebonen

**Snack (103 Kcal)**
• popcorn met honing (recept, maar dan de helft p.p.)

## MAANDAG

**Ontbijt (260 Kcal)**
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (178 Kcal)**
• smoothie met framboos en wortel (recept)

**Lunch (437 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr brie
• 10 gr walnoten
• halve tomaat
• rauwkost naar smaak

**Tussendoor (131 Kcal)**
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• halve tomaat
• 1 gekookt ei

**Diner (396 Kcal)**
• vegetarische pasta met feta (recept, maar dan met 45 gr farfalle en 45 gr feta p.p.)

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

## DINSDAG

**Ontbijt (365 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr rozijnen

**Tussendoor (107 Kcal)**
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

**Lunch (393 Kcal)**
• 1 snee brood met salami en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

**Tussendoor (110 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

**Diner (397 Kcal)**
• 100 gr rosbieflapjes
• 150 gr krieltjes
• 200 gr peultjes

**Snack (139 Kcal)**
• 25 gr elitehaver

## WOENSDAG

**Ontbijt (387 Kcal)**
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 1 kiwi
• 150 ml melk

**Tussendoor (116 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 15 gr granola

**Lunch (316 Kcal)**
Een salade van:
• 175 gr watermeloen
• 50 gr spinazie
• 30 gr feta
• kwart rode ui
• 5 gr munt
• 5 ml balsamicoazijn
• 1 snee brood met zuivelspread

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Diner (319 Kcal)**
• penne met tonijn en tomatensaus (recept, maar dan met 45 gr pasta p.p.)

**Snack (158 Kcal)**
• 30 gr salami
• 3 augurken

## DONDERDAG

**Ontbijt (338 Kcal)**
• 1 cracker met pure hagelslag
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas

**Tussendoor (153 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 15 gr granola
• 50 gr blauwe bessen

**Lunch (459 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

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

**Diner (454 Kcal)**
• nachoschotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 25 gr tortilla chips p.p.)

**Snack (54 Kcal)**
• 100 gr mango ijs (recept)

## VRIJDAG

**Ontbijt (287 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 75 gr spinazie
• 1 banaan

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

**Lunch (311 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met kaas en ham
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

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

**Diner (456 Kcal)**
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr zoete aardappel
• 150 gr wokgroente

**Snack (261 Kcal)**
• 25 gr elitehaver
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (327 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept)

**Tussendoor (141 Kcal)**
• 125 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

**Lunch (317 Kcal)**
• 250 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 25 gr walnoten

**Diner (385 Kcal)**
• Oosterse mosselen (recept, maar dan de helft p.p.)
• 100 gr ovenfriet

**Snack (208 Kcal)**
• 40 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (300 Kcal)**
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr zomerfruit
• 1 kiwi

**Tussendoor (70 Kcal)**
• 1 cracker met smeerkaas

**Lunch (438 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met vitello tonato (recept)
• 150 ml melk

**Tussendoor (91 Kcal)**
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

**Diner (429 Kcal)**
• beef chimichurry (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr sperziebonen

**Snack (206 Kcal)**
• popcorn met honing (recept)

## MAANDAG

**Ontbijt (354 Kcal)**
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (178 Kcal)**
• smoothie met framboos en wortel (recept)

**Lunch (437 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr brie
• 10 gr walnoten
• halve tomaat
• rauwkost naar smaak

**Tussendoor (184 Kcal)**
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• halve tomaat
• 1 gekookt ei

**Diner (531 Kcal)**
• vegetarische pasta met feta (recept)

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

## DINSDAG

**Ontbijt (365 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr rozijnen

**Tussendoor (107 Kcal)**
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

**Lunch (572 Kcal)**
• 2 sneeën brood met salami en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

**Tussendoor (137 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 50 gr mangostukjes

**Diner (440 Kcal)**
• 100 gr rosbieflapjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr peultjes

**Snack (167 Kcal)**
• 30 gr elitehaver

## WOENSDAG

**Ontbijt (457 Kcal)**
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

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

**Lunch (357 Kcal)**
Een salade van:
• 200 gr watermeloen
• 50 gr spinazie
• 40 gr feta
• kwart rode ui
• 5 gr munt
• 5 ml balsamicoazijn
• 1 snee brood met zuivelspread

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Diner (407 Kcal)**
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

**Snack (210 Kcal)**
• 40 gr salami
• 4 augurken

## DONDERDAG

**Ontbijt (338 Kcal)**
• 1 cracker met pure hagelslag
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas

**Tussendoor (192 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 15 gr granola
• 50 gr blauwe bessen

**Lunch (483 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

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

**Diner (524 Kcal)**
• nachoschotel met gehakt en kaas (recept)

**Snack (108 Kcal)**
• 200 gr mango ijs (recept)

## VRIJDAG

**Ontbijt (306 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 75 gr spinazie
• 1 banaan

**Tussendoor (149 Kcal)**
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 appel

**Lunch (406 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met kaas en ham
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 1 krentenbol

**Diner (512 Kcal)**
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 200 gr zoete aardappel
• 200 gr wokgroente

**Snack (289 Kcal)**
• 30 gr elitehaver
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (327 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept)

**Tussendoor (154 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

**Lunch (361 Kcal)**
• 250 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 25 gr walnoten

**Diner (558 Kcal)**
• Oosterse mosselen (recept)
• 75 gr ovenfriet

**Snack (230 Kcal)**
• 50 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (335 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr zomerfruit
• 1 kiwi

**Tussendoor (139 Kcal)**
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met jam

**Lunch (462 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met vitello tonato (recept)
• 200 ml melk

**Tussendoor (114 Kcal)**
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

**Diner (530 Kcal)**
• beef chimichurry (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr sperziebonen

**Snack (206 Kcal)**
• popcorn met honing (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 33 - 2.100 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (471 Kcal)**
• 2 crackers met zuivelspread
• 2 crackers met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (178 Kcal)**
• smoothie met framboos en wortel (recept)

**Lunch (585 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 bruin bolletje met appelstroop
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr brie
• 10 gr walnoten
• halve tomaat
• rauwkost naar smaak

**Tussendoor (184 Kcal)**
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• halve tomaat
• 1 gekookt ei

**Diner (531 Kcal)**
• vegetarische pasta met feta (recept)

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

## DINSDAG

**Ontbijt (400 Kcal)**
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 15 gr rozijnen

**Tussendoor (198 Kcal)**
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

**Lunch (681 Kcal)**
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met salami en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

**Tussendoor (152 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

**Diner (470 Kcal)**
• 125 gr rosbieflapjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr peultjes

**Snack (194 Kcal)**
• 35 gr elitehaver

## WOENSDAG

**Ontbijt (457 Kcal)**
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

**Tussendoor (198 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola

**Lunch (507 Kcal)**
Een salade van:
• 200 gr watermeloen
• 50 gr spinazie
• 50 gr feta
• kwart rode ui
• 5 gr munt
• 5 ml balsamicoazijn
• 2 sneeën brood met zuivelspread

**Tussendoor (257 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Diner (407 Kcal)**
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

**Snack (210 Kcal)**
• 40 gr salami
• 4 augurken

## DONDERDAG

**Ontbijt (449 Kcal)**
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met pure hagelslag
• 1 cracker met magere vleeswaren

**Tussendoor (239 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

**Lunch (599 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 200 ml melk

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

**Diner (524 Kcal)**
• nachoschotel met gehakt en kaas (recept)

**Snack (135 Kcal)**
• 250 gr mango ijs (recept)

## VRIJDAG

**Ontbijt (343 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 40 gr havermout
• 75 gr spinazie
• 1 banaan

**Tussendoor (202 Kcal)**
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 1 appel

**Lunch (588 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met kaas en ham
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 1 krentenbol

**Diner (512 Kcal)**
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 200 gr zoete aardappel
• 200 gr wokgroente

**Snack (289 Kcal)**
• 30 gr elitehaver
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (432 Kcal)**
• luchtige blueberry pancakes (recept)
• 1 banaan

**Tussendoor (167 Kcal)**
• 175 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

**Lunch (434 Kcal)**
• 250 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

**Tussendoor (175 Kcal)**
• 25 gr walnoten

**Diner (643 Kcal)**
• Oosterse mosselen (recept)
• 125 gr ovenfriet

**Snack (230 Kcal)**
• 50 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (402 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr zomerfruit
• 2 kiwi's

**Tussendoor (209 Kcal)**
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas

**Lunch (620 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met vitello tonato (recept)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren
• 200 ml melk

**Tussendoor (126 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

**Diner (530 Kcal)**
• beef chimichurry (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr sperziebonen

**Snack (206 Kcal)**
• popcorn met honing (recept)

# GOED OM TE WETEN

- Opmerking 1
- Opmerking 2
- Opmerking 3