PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (261 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (370 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten
• sla naar smaak

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

Diner (365 Kcal)
• zomerstoofschotel (recept, maar dan met 75 gr schnitzelvlees en 100 gr krieltjes p.p.)

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

DINSDAG

Ontbijt (205 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (306 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. veldsla melange)
• 20 gr pasta naar keuze
• 1 appel
• 150 gr rauwkost naar keuze (bv. tomaat, paprika, komkommer)
• 1 gekookt ei
• 5 gr pijnboompitten
• 20 ml dressing naar keuze (bv. yoghurt bieslook)

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren

Diner (408 Kcal)
• 75 gr runderreepjes
• 50 gr noedels
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (202 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 sinaasappel

Tussendoor (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

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

Tussendoor (93 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 50 gr zomerfruit

Diner (399 Kcal)
• 75 gr zalm
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (137 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (223 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas

Tussendoor (89 Kcal)
• 125 gr kwark
• 50 gr fruit naar keuze

Lunch (332 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kipfilet
• 30 gr rauwkost naar keuze
• sla naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (133 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)
• 150 ml melk

Diner (330 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• kruiden naar smaak
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 150 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (260 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (47 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 5 gr jam

Diner (520 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 20 gr kaas en 75 gr hamblokjes p.p.)
• 100 gr rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 4 pittige gehaktballetjes (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (139 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas

Tussendoor (81 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 kiwi

Lunch (412 Kcal)
• carpacciosalade (recept, maar dan met 30 gr pasta en 10 gr pijnboompitten p.p.)

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

Diner (410 Kcal)
• 3 pittige gehaktballetjes (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

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

ZONDAG

Ontbijt (204 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola
• halve banaan

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (445 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met pindakaas en een halve banaan
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met kaas

Tussendoor (35 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Diner (412 Kcal)
• hartige Indische taart (recept, maar dan met 50 gr kipfilet en 1,5 plak deeg voor hartige taart p.p.)

Snack (143 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (298 Kcal)
• 150 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (370 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr brie
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten
• sla naar smaak

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

Diner (436 Kcal)
• zomerstoofschotel (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (226 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 kiwi

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (373 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. veldsla melange)
• 25 gr pasta naar keuze
• 1 appel
• 200 gr rauwkost naar keuze (bv. tomaat, paprika, komkommer)
• 1 gekookt ei
• 10 gr pijnboompitten
• 20 ml dressing naar keuze (bv. yoghurt bieslook)

Tussendoor (164 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Diner (463 Kcal)
• 75 gr runderreepjes
• 60 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (270 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 sinaasappel
• 1 gekookt ei

Tussendoor (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

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

Tussendoor (104 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr zomerfruit

Diner (461 Kcal)
• 100 gr zalm
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (172 Kcal)
• 5 toastjes
• 30 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met kaas

Tussendoor (113 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr fruit naar keuze

Lunch (404 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kipfilet
• 30 gr rauwkost naar keuze
• sla naar smaak
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Diner (454 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 75 gr kipfilet
• kruiden naar smaak
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (271 Kcal)
• 175 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (260 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (65 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 5 gr jam

Diner (520 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 20 gr kaas en 75 gr hamblokjes p.p.)
• 100 gr rauwkost naar keuze

Snack (277 Kcal)
• 3 pittige gehaktballetjes (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 ml melk

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

Lunch (412 Kcal)
• carpacciosalade (recept, maar dan met 30 gr pasta en 10 gr pijnboompitten p.p.)

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

Diner (478 Kcal)
• 4 pittige gehaktballetjes (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (214 Kcal)
• 20 gr rookvlees
• 1 gekookt ei
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (232 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (537 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met pindakaas en een halve banaan
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met kaas
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (35 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Diner (412 Kcal)
• hartige Indische taart (recept, maar dan met 50 gr kipfilet en 1,5 plak deeg voor hartige taart p.p.)

Snack (190 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (529 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 40 gr brie
• 10 gr honing
• 15 gr walnoten
• sla naar smaak

Tussendoor (246 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

Diner (436 Kcal)
• zomerstoofschotel (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (311 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (429 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. veldsla melange)
• 30 gr pasta naar keuze
• 1 appel
• 200 gr rauwkost naar keuze (bv. tomaat, paprika, komkommer)
• 1 gekookt ei
• 15 gr pijnboompitten
• 30 ml dressing naar keuze (bv. yoghurt bieslook)

Tussendoor (256 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Diner (521 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 65 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (340 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 sinaasappel
• 1 gekookt ei

Tussendoor (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

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

Tussendoor (104 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr zomerfruit

Diner (504 Kcal)
• 100 gr zalm
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (206 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (340 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met kaas

Tussendoor (113 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr fruit naar keuze

Lunch (572 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr kipfilet
• 30 gr rauwkost naar keuze
• sla naar smaak
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Diner (482 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• kruiden naar smaak
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (181 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (396 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (95 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr jam

Diner (632 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (328 Kcal)
• 4 pittige gehaktballetjes (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (281 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 150 ml melk

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

Lunch (550 Kcal)
• carpacciosalade (recept)

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

Diner (478 Kcal)
• 4 pittige gehaktballetjes (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (306 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 gekookte eieren
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (337 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr mangostukjes

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (582 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met pindakaas en een halve banaan
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met kaas en ham
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (501 Kcal)
• hartige Indische taart (recept)

Snack (190 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (340 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 peer

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (661 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 40 gr brie
• 10 gr honing
• 15 gr walnoten
• sla naar smaak
• 1 snee brood met magere vleeswaren

Tussendoor (307 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr mangostukjes
• 20 gr noten naar keuze

Diner (506 Kcal)
• zomerstoofschotel (recept, maar dan met 125 gr schnitzelvlees en 200 gr krieltjes p.p.)

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

DINSDAG

Ontbijt (311 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (577 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
Een salade van:
• 50 gr sla naar keuze (bv. veldsla melange)
• 30 gr pasta naar keuze
• 1 appel
• 200 gr rauwkost naar keuze (bv. tomaat, paprika, komkommer)
• 1 gekookt ei
• 15 gr pijnboompitten
• 30 ml dressing naar keuze (bv. yoghurt bieslook)

Tussendoor (256 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Diner (575 Kcal)
• 125 gr runderreepjes
• 70 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (271 Kcal)
• 1,5 plak kersencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (409 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 sinaasappel
• 1 gekookt ei

Tussendoor (277 Kcal)
• 1 plak kersencake (recept)
• 200 ml melk

Lunch (508 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (115 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr zomerfruit

Diner (557 Kcal)
• 125 gr zalm
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (206 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 34 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (414 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met jam

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr fruit naar keuze
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (572 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr kipfilet
• 30 gr rauwkost naar keuze
• sla naar smaak
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Diner (509 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr kipfilet
• kruiden naar smaak
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml magere knoflooksaus (recept)

Snack (271 Kcal)
• 1,5 plak kersencake (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (327 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 appel

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (565 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 10 gr jam
• 1 appel

Diner (632 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 150 gr rauwkost naar keuze

Snack (328 Kcal)
• 4 pittige gehaktballetjes (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (373 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met smeerkaas
• 2 kiwi's
• 150 ml melk

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten naar keuze

Lunch (550 Kcal)
• carpacciosalade (recept)

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

Diner (530 Kcal)
• 5 pittige gehaktballetjes (recept)
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (306 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 gekookte eieren
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (337 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr mangostukjes

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)

Lunch (818 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met pindakaas en een halve banaan
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met kaas
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (58 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Diner (501 Kcal)
• hartige Indische taart (recept)

Snack (238 Kcal)
• 50 gr kaas
• 5 augurken

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van maandag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 2 crackers met jam, 150 ml melk.
  - 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met jam, 1 cracker met jam, 200 ml melk.