PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (186 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam

Tussendoor (101 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Lunch (243 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

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

Diner (402 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (224 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr frambozen

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 150 ml jus d'orange

Lunch (339 Kcal)
• 1 cracker met rookvlees
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (318 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (157 Kcal)
• 40 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes

WOENSDAG

Ontbijt (252 Kcal)
• 150 ml melk
• 20 gr havermout
• halve appel
• 10 gr noten naar keuze

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

Lunch (293 Kcal)
• 1 snee brood met kaas, mosterd en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• halve appel

Tussendoor (145 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola

Diner (413 Kcal)
• 75 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (113 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (227 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 150 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (263 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte kip
• 15 gr rucola
• 25 gr cherrytomaatjes
• 5 gr pesto
• 1 appel

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (371 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept, maar dan met 50 gr couscous en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (92 Kcal)
• 20 gr rookvlees
• 1 gekookt ei

VRIJDAG

Ontbijt (219 Kcal)
• 175 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr frambozen

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (351 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

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

Diner (337 Kcal)
• 75 gr kabeljauw
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (122 Kcal)
• 5 toastjes
• 50 gr gerookte zalm
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 15 gr ham

Tussendoor (116 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (297 Kcal)
• 250 ml Italiaanse tomatensoep (recept)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (352 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 100 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 gr home made satesaus (recept)

Snack (122 Kcal)
• 80 gr komkommer
• 40 gr roomkaas met bieslook (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (185 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (147 Kcal)
• frisse smoothie met mango en framboos (recept)

Lunch (344 Kcal)
• 1 bagel (van 85 gr) met:
• 15 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 30 gr gerookte zalm
• rucola naar smaak

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (367 Kcal)
• 75 gr rundertartaar
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (303 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam

Tussendoor (111 Kcal)
• 125 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Lunch (377 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

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

Diner (402 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 50 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

Snack (175 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr frambozen

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 150 ml jus d'orange

Lunch (348 Kcal)
• 1 cracker met rookvlees
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (480 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 75 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (157 Kcal)
• 40 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes

WOENSDAG

Ontbijt (337 Kcal)
• 175 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr noten naar keuze

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

Lunch (331 Kcal)
• 1 snee brood met kaas, mosterd en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (413 Kcal)
• 75 gr filetlapjes à la minute
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (113 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

WEEK 35 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (299 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 appel
• 150 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (382 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr rucola
• 50 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (92 Kcal)
• 20 gr rookvlees
• 1 gekookt ei

VRIJDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 175 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr frambozen

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (351 Kcal)
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

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

Diner (337 Kcal)
• 75 gr kabeljauw
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (314 Kcal)
• 6 toastjes
• 60 gr gerookte zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (336 Kcal)
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 20 gr ham

Tussendoor (125 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (314 Kcal)
• 300 ml Italiaanse tomatensoep (recept)
• 1 bruin bolletje met kaas en rauwkost

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (403 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 150 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 gr home made satesaus (recept)

Snack (200 Kcal)
• 80 gr komkommer
• 40 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (147 Kcal)
• frisse smoothie met mango en framboos (recept)

Lunch (344 Kcal)
• 1 bagel (van 85 gr) met:
• 15 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 30 gr gerookte zalm
• rucola naar smaak

Tussendoor (154 Kcal)
• 175 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (431 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (303 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam

Tussendoor (164 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr mangostukjes

Lunch (377 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

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

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

Snack (245 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (269 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr frambozen

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 200 ml jus d'orange

Lunch (369 Kcal)
• 2 crackers met rookvlees
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei
• 250 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (233 Kcal)
• 60 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes

WOENSDAG

Ontbijt (368 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr noten naar keuze

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

Lunch (487 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas, mosterd en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (523 Kcal)
• 100 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (113 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (454 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr rucola
• 50 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto
• 1 appel

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (184 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 gekookte eieren

VRIJDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr frambozen

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (471 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

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

Diner (436 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (314 Kcal)
• 6 toastjes
• 60 gr gerookte zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (405 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 20 gr ham

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (384 Kcal)
• 300 ml Italiaanse tomatensoep (recept)
• 1 bruine pistolet met kaas en rauwkost

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Diner (472 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 gr home made satesaus (recept)

Snack (200 Kcal)
• 80 gr komkommer
• 40 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (323 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

Tussendoor (147 Kcal)
• frisse smoothie met mango en framboos (recept)

Lunch (449 Kcal)
• 1 bagel (van 85 gr) met:
• 15 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 30 gr gerookte zalm
• rucola naar smaak
• 1 banaan

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (490 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (349 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 1 kiwi

Tussendoor (228 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr granola
• 100 gr mangostukjes

Lunch (563 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas

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

Diner (489 Kcal)
• macaroni met tomatensaus (recept)

Snack (245 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (374 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr frambozen
• 1 banaan

Tussendoor (274 Kcal)
• 2 rijstwafels met appelstroop
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 200 ml jus d'orange

Lunch (483 Kcal)
• 2 sneeën brood met rookvlees
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei
• 250 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Diner (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (233 Kcal)
• 60 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes

WOENSDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr noten naar keuze

Tussendoor (242 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (525 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas, mosterd en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (224 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola

Diner (577 Kcal)
• 125 gr filetlapjes à la minute
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (113 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 35 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (413 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (271 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (550 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 30 gr rucola
• 50 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto
• 1 appel
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (433 Kcal)
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

Snack (184 Kcal)
• 40 gr rookvlees
• 2 gekookte eieren

VRIJDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr frambozen
• 1 appel

Tussendoor (243 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met kaas

Lunch (593 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

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

Diner (453 Kcal)
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (314 Kcal)
• 6 toastjes
• 60 gr gerookte zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (405 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr groente naar keuze
• 20 gr ham

Tussendoor (248 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 appel

Lunch (518 Kcal)
• 300 ml Italiaanse tomatensoep (recept)
• 1 bruine pistolet met kaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Diner (472 Kcal)
• pittige kipspiesjes uit de oven (recept)
• 200 gr aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 25 gr home made satesaus (recept)

Snack (220 Kcal)
• 100 gr komkommer
• 50 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (435 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's

Tussendoor (147 Kcal)
• frisse smoothie met mango en framboos (recept)

Lunch (518 Kcal)
• 1 bagel (van 85 gr) met:
• 15 gr roomkaas met bieslook (recept)
• 30 gr gerookte zalm
• rucola naar smaak
• 1 cracker met jam
• 1 banaan

Tussendoor (236 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr noten naar keuze

Diner (533 Kcal)
• 125 gr rundertartaar
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal menu: 1 cracker met jam, 1 cracker met pindakaas, halve appel, 150 ml melk.
  • 1.500 Kcal menu: 1 cracker met jam, 1 cracker met pindakaas, 1 appel, 175 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 snee brood met jam, 1 cracker met pindakaas, 1 appel, 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met pindakaas, 1 cracker met jam, 1 appel, 200 ml melk.

• Als je op zaterdag niet genoeg ruimte in je oven hebt voor zowel de kipspiesjes als de aardappels, dan kun je de kipspiesjes ook prima afbakken in een grillpan. Of bij mooi weer op de BBQ :-)