PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (311 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 5 gr kaneel
• 10 gr amandelschaafsel

Tussendoor (53 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Lunch (305 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (116 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr bramen

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, maar dan met 200 gr Chinese kool, 150 gr aardappels, 50 gr rundergehakt, 25 ml melk en 40 gr champignons p.p.)

Snack (65 Kcal)
• 30 gr olijven

DINSDAG

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

Tussendoor (158 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten

Lunch (337 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr feta
• 30 gr olijven
• rauwkost naar smaak
• 100 gr tzatziki (recept)
• 100 gr meloen

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

Diner (372 Kcal)
• 75 gr runderrollade
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 100 ml vanillevla

Snack (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

WOENSDAG

Ontbijt (222 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr bramen

Tussendoor (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

Lunch (383 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (349 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 100 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (106 Kcal)
• groentechips (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (236 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met rookvlees
• 150 ml melk

Tussendoor (143 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 50 gr frambozen
• 15 gr pure chocola

Lunch (357 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 1 banaan

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Diner (391 Kcal)
• 75 gr rosbieflapjes
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 20 ml melk en 1 paprika p.p.)
• 125 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (61 Kcal)
• 75 gr tzatziki (recept)
• 60 gr komkommer
• 60 gr cherrytomaatjes

VRIJDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr bramen

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 plak rozijnenbrood

Lunch (279 Kcal)
• 1 snee brood met kipfilet, rauwkost en augurk
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

Diner (425 Kcal)
• kip tandoori (recept, maar dan met 45 gr zilvervliesrijst en 75 gr kipfilet p.p.)
• 150 gr rauwkost of wokgroente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 1 kiwi

Tussendoor (72 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 60 gr mangostukjes

Lunch (404 Kcal)
• Spaanse tortilla met chorizo (recept, maar dan met 100 gr aardappels en 30 gr chorizo p.p.)

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

Diner (397 Kcal)
• 50 gr spaghetti
• 200 gr bolognesesaus (recept)
• 15 gr geraspte kaas

Snack (122 Kcal)
• groentechips (recept)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (373 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept, maar dan met 50 gr aardbeien en 50 ml vanillevla p.p.)

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Lunch (191 Kcal)
• 250 ml romige courgettesoep (recept)
• 2 crackers
• 40 gr farmersalade (recept)

Tussendoor (104 Kcal)
• 200 gr meloen
• 20 gr rauwe ham

Diner (401 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 30 gr pasta, 30 gr mozzarella en 5 gr pijnboompitten p.p.)

Snack (102 Kcal)
• 50 ml vanillevla
• 50 ml yoghurt
• 50 gr bramen

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (329 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel
• 5 gr kaneel
• 10 gr amandelschaafsel

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (168 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, maar dan met 200 gr Chinese kool, 150 gr aardappels, 50 gr rundergehakt en 40 gr champignons p.p.)

Snack (65 Kcal)
• 30 gr olijven

DINSDAG

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

Tussendoor (172 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten

Lunch (496 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr feta
• 40 gr olijven
• rauwkost naar smaak
• 150 gr tzatziki (recept)
• 150 gr meloen

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (372 Kcal)
• 75 gr runderrollade
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 100 ml vanillevla

Snack (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

WOENSDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 175 gr kwark
• 35 gr granola
• 100 gr bramen

Tussendoor (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

Lunch (407 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (420 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (106 Kcal)
• groentechips (recept)

WEEK 36 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met rookvlees
• 200 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr frambozen
• 15 gr pure chocola

Lunch (357 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 1 banaan

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Diner (495 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (61 Kcal)
• 75 gr tzatziki (recept)
• 60 gr komkommer
• 60 gr cherrytomaatjes

VRIJDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr bramen

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 plak rozijnenbrood

Lunch (437 Kcal)
• 2 sneeën brood met kipfilet, rauwkost en augurk
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

Diner (425 Kcal)
• kip tandoori (recept, maar dan met 45 gr zilvervliesrijst en 75 gr kipfilet p.p.)
• 150 gr rauwkost of wokgroente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 1 kiwi

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Lunch (404 Kcal)
• Spaanse tortilla met chorizo (recept, maar dan met 100 gr aardappels en 30 gr chorizo p.p.)

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

Diner (415 Kcal)
• 50 gr spaghetti
• 200 gr bolognesesaus (recept)
• 20 gr geraspte kaas

Snack (228 Kcal)
• groentechips (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 kwarkbol (recept)

Lunch (287 Kcal)
• 250 ml romige courgettesoep (recept)
• 1 bruine pistolet
• 60 gr farmersalade (recept)

Tussendoor (70 Kcal)
• 100 gr meloen
• 20 gr rauwe ham

Diner (454 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 45 gr pasta, 30 gr mozzarella en 5 gr pijnboompitten p.p.)

Snack (152 Kcal)
• 75 ml vanillevla
• 75 ml yoghurt
• 75 gr bramen

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 5 gr kaneel
• 15 gr amandelschaafsel

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Diner (541 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (108 Kcal)
• 50 gr olijven

DINSDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (200 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 5 gr honing
• 10 gr walnoten

Lunch (496 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr feta
• 40 gr olijven
• rauwkost naar smaak
• 150 gr tzatziki (recept)
• 150 gr meloen

Tussendoor (130 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (497 Kcal)
• 100 gr runderrollade
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 150 ml vanillevla

Snack (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

WOENSDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr bramen

Tussendoor (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

Lunch (541 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (463 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (106 Kcal)
• groentechips (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met rookvlees
• 200 ml melk

Tussendoor (179 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr frambozen
• 15 gr pure chocola

Lunch (469 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 1 banaan

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 kwarkbollen (recept)

Diner (512 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (80 Kcal)
• 100 gr tzatziki (recept)
• 75 gr komkommer
• 75 gr cherrytomaatjes

VRIJDAG

Ontbijt (288 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr bramen

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 plak rozijnenbrood

Lunch (437 Kcal)
• 2 sneeën brood met kipfilet, rauwkost en augurk
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

Diner (534 Kcal)
• kip tandoori (recept)
• 200 gr rauwkost of wokgroente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Lunch (473 Kcal)
• Spaanse tortilla met chorizo (recept)

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

Diner (492 Kcal)
• 60 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 20 gr geraspte kaas

Snack (228 Kcal)
• groentechips (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 kwarkbollen (recept)

Lunch (303 Kcal)
• 300 ml romige courgettesoep (recept)
• 1 bruine pistolet
• 60 gr farmersalade (recept)

Tussendoor (140 Kcal)
• 200 gr meloen
• 40 gr rauwe ham

Diner (563 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept)

Snack (152 Kcal)
• 75 ml vanillevla
• 75 ml yoghurt
• 75 gr bramen

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (421 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 5 gr kaneel
• 15 gr amandelschaafsel

Tussendoor (107 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

Lunch (555 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (298 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Diner (541 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

DINSDAG

Ontbijt (466 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (235 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 5 gr honing
• 15 gr walnoten

Lunch (519 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr feta
• 40 gr olijven
• rauwkost naar smaak
• 150 gr tzatziki (recept)
• 250 gr meloen

Tussendoor (222 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (525 Kcal)
• 125 gr runderrollade
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 150 ml vanillevla

Snack (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

WOENSDAG

Ontbijt (429 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr bramen
• 1 banaan

Tussendoor (134 Kcal)
Een smoothie van:
• 75 gr bramen
• halve banaan
• 100 ml sinaasappelsap

Lunch (712 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (490 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• ratatouille (recept)

Snack (106 Kcal)
• groentechips (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 36 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (405 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met rookvlees
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (179 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr frambozen
• 15 gr pure chocola

Lunch (708 Kcal)
• 2 sneeën
brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei
• 1 banaan

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 kwarkbollen (recept)

Diner (512 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• aardappelpuree met paprika en knoflook (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (80 Kcal)
• 100 gr tzatziki (recept)
• 75 gr komkommer
• 75 gr cherrytomaatjes

VRIJDAG

Ontbijt (310 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr bramen

Tussendoor (257 Kcal)
• 2 plakken rozijnenbrood

Lunch (557 Kcal)
• 2 sneeën brood met kipfilet, rauwkost en augurk
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

Diner (534 Kcal)
• kip tandoori (recept)
• 200 gr rauwkost of wokgroente naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (461 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 1 cracker met appelstroop
• 2 kiwi's

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr mangostukjes

Lunch (588 Kcal)
• Spaanse tortilla met chorizo (recept)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread

Diner (527 Kcal)
• 65 gr spaghetti
• 250 gr bolognesesaus (recept)
• 25 gr geraspte kaas

Snack (228 Kcal)
• groentechips (recept)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (403 Kcal)
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 kwarkbollen (recept)

Lunch (512 Kcal)
• 300 ml romige courgettesoep (recept)
• 2 bruine pistoletjes
• 120 gr farmersalade (recept)

Tussendoor (140 Kcal)
• 200 gr meloen
• 40 gr rauwe ham

Diner (563 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept)

Snack (245 Kcal)
• 75 ml vanillevla
• 75 ml yoghurt
• 75 gr bramen
• 15 gr walnoten

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van maandag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 1 cracker met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, halve appel, 150 ml melk.
  • 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 cracker met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 1 appel, 200 ml melk.

• De smoothie van dinsdag en woensdag is hetzelfde. Deze kun je dus in één keer maken op dinsdag en bewaren in de koelkast voor de volgende dag.