PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (256 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood met boter
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (106 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (328 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham
• 20 gr komkommer
• 20 gr paprika
• 15 gr zuivelspread
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (391 Kcal)
• Italiaanse broccolistamppot (recept)

Snack (119 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (229 Kcal)
• 125 gr kwark
• 2 perziken
• 60 gr mangostukjes
• 10 gr zonnebloempitten

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

Lunch (240 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (449 Kcal)
• beef teriyaki (recept, maar dan met 75 gr rosbieflapjes en 45 gr woknoedels p.p.)

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (279 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 50 gr spinazie
• halve avocado
• halve banaan

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

Lunch (292 Kcal)
Een salade van:
• 30 gr couscous
• 40 gr ijsbergsla
• 25 gr komkommer
• 20 gr geitenkaas
• 15 gr rozijnen
• 1 abrikoos
Een dressing van:
• 5 ml olie
• 5 ml honing
• 5 ml citroensap

Tussendoor (119 Kcal)
• 125 gr kwark
• halve banaan

Diner (305 Kcal)
• 75 gr rundertartaar
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (126 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept, maar dan de helft p.p.)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (238 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (52 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 abrikoos

Lunch (320 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 tomaat

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (425 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 75 gr garnalen
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 5 gr kokosschaafsel
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (68 Kcal)
• 200 gr meloen

Lunch (353 Kcal)
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (392 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 125 gr krieltjes

Snack (122 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (178 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren
• 1 kiwi

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

Lunch (318 Kcal)
• 250 ml champignonsoep (recept)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (343 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 125 gr gekookte aardappels
• 150 gr spinazie
• 1 gekookt ei

Snack (122 Kcal)
• 60 gr cherrytomaatjes
• 28 gr mozzarella
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (221 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr zomerfruit
• 10 gr hazelnoten
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (258 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kipfilet
• 25 gr mangostukjes
• rucola naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (120 Kcal)
• 125 gr kwark
• 5 gr kokosschaafsel
• 5 gr pure chocola

Diner (511 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus (recept, maar dan met 75 gr kabeljauw, 20 gr bloem en 20 ml melk p.p.)
• 75 gr ovenfrietjes
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (120 Kcal)
• 4 toastjes
• 1 gekookt ei

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood met boter
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (106 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (463 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 40 gr komkommer
• 40 gr paprika
• 30 gr zuivelspread
• rucola naar smaak

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 150 ml melk

Diner (391 Kcal)
• Italiaanse broccolistamppot (recept)

Snack (119 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (281 Kcal)
• 175 gr kwark
• 2 perziken
• 60 gr mangostukjes
• 15 gr zonnebloempitten

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

Lunch (327 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (540 Kcal)
• beef teriyaki (recept)

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (334 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 60 gr spinazie
• halve avocado
• 1 banaan

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

Lunch (327 Kcal)
Een salade van:
• 40 gr couscous
• 40 gr ijsbergsla
• 25 gr komkommer
• 20 gr geitenkaas
• 15 gr rozijnen
• 1 abrikoos
Een dressing van:
• 5 ml olie
• 5 ml honing
• 5 ml citroensap

Tussendoor (143 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (327 Kcal)
• 75 gr rundertartaar
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (87 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 2 abrikozen

Lunch (439 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 tomaat
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (465 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr garnalen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 5 gr kokosschaafsel
• 10 gr rozijnen

Tussendoor (68 Kcal)
• 200 gr meloen

Lunch (443 Kcal)
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

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

Diner (392 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 125 gr krieltjes

Snack (224 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (310 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 kiwi

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

Lunch (318 Kcal)
• 250 ml champignonsoep (recept)
• 1 cracker met kaas en rauwkost
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (379 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei

Snack (206 Kcal)
• 60 gr cherrytomaatjes
• 28 gr mozzarella
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (254 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr zomerfruit
• 15 gr hazelnoten
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (445 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk)
met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 50 gr mangostukjes
• rucola naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (120 Kcal)
• 125 gr kwark
• 5 gr kokosschaafsel
• 5 gr pure chocola

Diner (548 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus
(recept)
• 75 gr ovenfrietjes
• 150 gr rauwkostsalade van
rauwkost naar keuze

Snack (120 Kcal)
• 4 toastjes
• 1 gekookt ei

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (329 Kcal)
• 2 sneeën rozijnenbrood met boter

Tussendoor (106 Kcal)
• 150 gr kwark
• 75 gr zomerfruit

Lunch (559 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 40 gr komkommer
• 40 gr paprika
• 30 gr zuivelspread
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (513 Kcal)
• Italiaanse broccolistamppot (recept)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Snack (158 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 perziken
• 75 gr mangostukjes
• 20 gr zonnebloempitten

Tussendoor (144 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (540 Kcal)
• beef teriyaki (recept)

Snack (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (356 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 75 gr spinazie
• halve avocado
• 1 banaan

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

Lunch (443 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr couscous
• 50 gr ijsbergsla
• 50 gr komkommer
• 30 gr geitenkaas
• 25 gr rozijnen
• 2 abrikozen
Een dressing van:
• 5 ml olie
• 5 ml honing
• 5 ml citroensap

Tussendoor (212 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (408 Kcal)
• 100 gr rundertartaar
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (104 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 abrikozen

Lunch (439 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 tomaat
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (465 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr garnalen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (377 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 10 gr kokosschaafsel
• 25 gr rozijnen

Tussendoor (85 Kcal)
• 250 gr meloen

Lunch (467 Kcal)
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 bruin bolletje met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (457 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes

Snack (224 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (356 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

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

Lunch (477 Kcal)
• 300 ml champignonsoep (recept)
• 2 crackers met kaas en rauwkost
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (451 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei

Snack (206 Kcal)
• 60 gr cherrytomaatjes
• 28 gr mozzarella
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (305 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr zomerfruit
• 15 gr hazelnoten
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Lunch (469 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk)
met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 50 gr mangostukjes
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (192 Kcal)
• 150 gr kwark
• 10 gr kokosschaafsel
• 10 gr pure chocola

Diner (614 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus
(recept)
• 100 gr ovenfrietjes
• 200 gr rauwkostsalade van
rauwkost naar keuze

Snack (146 Kcal)
• 6 toastjes
• 1 gekookt ei

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (425 Kcal)
• 2 sneeën rozijnenbrood met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr zomerfruit

Lunch (559 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 40 gr komkommer
• 40 gr paprika
• 30 gr zuivelspread
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (236 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met appelstroop

Diner (544 Kcal)
• Italiaanse broccolistamppot (recept)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Snack (198 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr zilveruitjes

DINSDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 200 gr kwark
• 2 perziken
• 100 gr mangostukjes
• 20 gr zonnebloempitten

Tussendoor (214 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 1 cracker met jam

Lunch (485 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (230 Kcal)
• 1 notenreep
• 1 banaan

Diner (540 Kcal)
• beef teriyaki (recept)

Snack (245 Kcal)
• 1,5 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (414 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 75 gr spinazie
• halve avocado
• 1 banaan
• 15 gr kokosschaafsel

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

Lunch (529 Kcal)
Een salade van:
• 60 gr couscous
• 50 gr ijsbergsla
• 50 gr komkommer
• 50 gr geitenkaas
• 25 gr rozijnen
• 2 abrikozen
Een dressing van:
• 5 ml olie
• 5 ml honing
• 5 ml citroensap

Tussendoor (212 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (431 Kcal)
• 125 gr rundertartaar
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (251 Kcal)
• gevulde avocado met garnalen (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 37 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (424 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (168 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 2 abrikozen

Lunch (560 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 tomaat
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (488 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr garnalen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

VRIJDAG

Ontbijt (395 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 10 gr kokosschaafsel
• 25 gr rozijnen

Tussendoor (187 Kcal)
• 250 gr meloen
• 2 rijstwafels met zuivelspread

Lunch (609 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met jam
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 gr kwark
• 25 gr granola

Diner (457 Kcal)
• dorade uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes

Snack (224 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (472 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met smeerkaas
• 2 kiwi's

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

Lunch (532 Kcal)
• 300 ml champignonsoep (recept)
• 2 crackers met kaas en rauwkost
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met jam

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 plak suikervrije appel-walnotencake (recept)

Diner (479 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei

Snack (228 Kcal)
• 75 gr cherrytomaatjes
• 35 gr mozzarella
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (443 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr zomerfruit
• 20 gr hazelnoten
• 1 banaan
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (190 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (469 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk)
met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 50 gr mangostukjes
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (216 Kcal)
• 200 gr kwark
• 10 gr kokosschaafsel
• 10 gr pure chocola

Diner (614 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus
(recept)
• 100 gr ovenfrietjes
• 200 gr rauwkostsalade van
rauwkost naar keuze

Snack (146 Kcal)
• 6 toastjes
• 1 gekookt ei

GOED OM TE WETEN

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