PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 150 ml melk

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

Lunch (359 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 kiwi

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

Diner (391 Kcal)
• lasagne (recept, maar dan met 45 gr lasagnebladen, 200 gr saus en 15 gr kaas p.p.)

Snack (63 Kcal)
• 30 gr ossenworst
• 30 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (323 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr pure chocola

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

Lunch (346 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr ossenworst
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• ui naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (74 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (345 Kcal)
• 1 gehaktbal (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (108 Kcal)
• 3 dadels
• 15 gr roomkaas

WOENSDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 2 dadels
• 125 ml jus d'orange

Tussendoor (105 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (277 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren

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

Diner (498 Kcal)
• bobotie (recept, maar dan met 75 gr mager rundergehakt en 45 gr rijst p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 50 gr olijven

WEEK 38 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 75 gr druiven

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

Lunch (316 Kcal)
• 1 snee roggebrood met:
• 15 gr Hüttenkäse
• 15 gr gerookte zalm
• bieslook naar smaak
• 1 gekookt ei
• 1 cracker met magere vleeswaren

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (357 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

Snack (184 Kcal)
• gehaktballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (222 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml Griekse yoghurt
• 1 passievrucht
• 50 gr mangostukjes
• halve banaan
• 5 gr muntblaadjes

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met in totaal:
• 20 gr Hüttenkäse
• 10 gr pijnboompitten
• rauwkost naar smaak

Lunch (285 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• halve banaan
• 150 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 100 gr kwark
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Diner (425 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept)

Snack (122 Kcal)
• 40 gr gerookte zalm
• 20 gr zuivelspread
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (174 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept, maar dan met 1 ei, 7,5 gr geitenkaas en 20 gr cherrytomaten p.p.)
• 1 cracker met boter

Tussendoor (51 Kcal)
• 3 abrikozen

Lunch (311 Kcal)
• salade met bleekselderij en gerookte kip (recept)
• 1 snee brood met boter

Tussendoor (160 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 50 gr druiven
• 5 gr honing

Diner (415 Kcal)
• kipsalon (recept, maar dan met 100 gr ovenfriet en 75 gr kipfilet p.p.)

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

ZONDAG

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

Tussendoor (111 Kcal)
• 100 ml Griekse yoghurt
• 1 abrikoos
• 5 gr honing

Lunch (344 Kcal)
• 250 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 50 gr druiven

Tussendoor (157 Kcal)
• een punt snickertaart (recept)

Diner (387 Kcal)
• 75 gr rundervink
• 125 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

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

Lunch (405 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (136 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr granola

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (84 Kcal)
• 40 gr ossenworst
• 40 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (323 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr pure chocola

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

Lunch (489 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr ossenworst
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• ui naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (345 Kcal)
• 1 gehaktbal (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (144 Kcal)
• 4 dadels
• 20 gr roomkaas

WOENSDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 3 dadels
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (117 Kcal)
• 150 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (347 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren

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

Diner (498 Kcal)
• bobotie (recept, maar dan met 75 gr mager rundergehakt en 45 gr rijst p.p.)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 100 gr druiven

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

Lunch (472 Kcal)
• 2 sneeën roggebrood met in totaal:
• 30 gr Hüttenkäse
• 30 gr gerookte zalm
• bieslook naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (378 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

Snack (184 Kcal)
• gehaktballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (275 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml Griekse yoghurt
• 1 passievrucht
• 50 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 5 gr muntblaadjes

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met in totaal:
• 20 gr Hüttenkäse
• 10 gr pijnboompitten
• rauwkost naar smaak

Lunch (377 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 100 gr kwark
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Diner (425 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept)

Snack (250 Kcal)
• 40 gr gerookte zalm
• 20 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 1 cracker met boter

Tussendoor (51 Kcal)
• 3 abrikozen

Lunch (383 Kcal)
• salade met bleekselderij en gerookte kip (recept)
• 1 snee brood met boter
• 150 ml melk

Tussendoor (160 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 50 gr druiven
• 5 gr honing

Diner (415 Kcal)
• kipsalon (recept, maar dan met 100 gr ovenfriet en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (268 Kcal)
• 25 gr cranberrymix
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (256 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas

Tussendoor (148 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 2 abrikozen
• 5 gr honing

Lunch (378 Kcal)
• 300 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 50 gr druiven

Tussendoor (157 Kcal)
• een punt snickertaart (recept)

Diner (468 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

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

Lunch (539 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (181 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (105 Kcal)
• 50 gr ossenworst
• 50 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (411 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 15 gr pure chocola

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

Lunch (513 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr ossenworst
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• ui naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (398 Kcal)
• 1 gehaktbal (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)

Snack (180 Kcal)
• 5 dadels
• 25 gr roomkaas

WOENSDAG

Ontbijt (405 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 5 dadels
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Lunch (347 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren

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

Diner (613 Kcal)
• bobotie (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (360 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 100 gr druiven

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

Lunch (472 Kcal)
• 2 sneeën roggebrood met in totaal:
• 30 gr Hüttenkäse
• 30 gr gerookte zalm
• bieslook naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (448 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

Snack (184 Kcal)
• gehaktballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (361 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• 2 passievruchten
• 100 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 5 gr muntblaadjes

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met in totaal:
• 20 gr Hüttenkäse
• 10 gr pijnboompitten
• rauwkost naar smaak

Lunch (435 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

Tussendoor (179 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Diner (425 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept)

Snack (250 Kcal)
• 40 gr gerookte zalm
• 20 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 1 cracker met boter
• 2 abrikozen

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (383 Kcal)
• salade met bleekselderij en gerookte kip (recept)
• 1 snee brood met boter
• 150 ml melk

Tussendoor (160 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 50 gr druiven
• 5 gr honing

Diner (570 Kcal)
• kipsalon (recept)

Snack (298 Kcal)
• 30 gr cranberrymix
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (256 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas

Tussendoor (167 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 2 abrikozen
• 5 gr honing

Lunch (523 Kcal)
• 300 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 2 bruine bolletjes met smeerkaas en rauwkost
• 50 gr druiven

Tussendoor (157 Kcal)
• een punt snickertaart (recept)

Diner (545 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (444 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (658 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 2 kiwi's

Tussendoor (181 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Diner (525 Kcal)
• lasagne (recept)

Snack (126 Kcal)
• 60 gr ossenworst
• 60 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (411 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 15 gr pure chocola

Tussendoor (168 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (513 Kcal)
• 1 licht meergranen triangel met:
• 30 gr ossenworst
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• ui naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (551 Kcal)
• 1 gehaktbal (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. andijvie)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Snack (216 Kcal)
• 6 dadels
• 30 gr roomkaas

WOENSDAG

Ontbijt (426 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 5 dadels
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (245 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen
• 15 gr amandelen

Lunch (464 Kcal)
• 250 gr rauwkost met yoghurtdressing (recept)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas

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

Diner (613 Kcal)
• bobotie (recept)

Snack (215 Kcal)
• 100 gr olijven

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 38 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (455 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met jam
• 150 gr druiven

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

Lunch (564 Kcal)
• 2 sneeën roggebrood met in totaal:
• 30 gr Hüttenkäse
• 30 gr gerookte zalm
• bieslook naar smaak
• 1 gekookt ei
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (233 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met smeerkaas

Diner (476 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

Snack (184 Kcal)
• gehaktballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (361 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• 2 passievruchten
• 100 gr mangostukjes
• 1 banaan
• 5 gr muntblaadjes

Tussendoor (195 Kcal)
• 2 rijstwafels met in totaal:
• 20 gr Hüttenkäse
• 10 gr pijnboompitten
• rauwkost naar smaak
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (595 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 2 abrikozen
• 200 ml melk

Tussendoor (251 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• 20 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Diner (425 Kcal)
• gevulde paprika's met couscous (recept)

Snack (250 Kcal)
• 40 gr gerookte zalm
• 20 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 2 crackers met boter
• 2 abrikozen

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Lunch (523 Kcal)
• salade met bleekselderij en gerookte kip (recept)
• 2 sneeën brood met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (199 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 50 gr druiven
• 5 gr honing

Diner (570 Kcal)
• kipsalon (recept)

Snack (298 Kcal)
• 30 gr cranberrymix
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (445 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 2 beschuiten met kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (187 Kcal)
• 175 ml Griekse yoghurt
• 2 abrikozen
• 5 gr honing

Lunch (523 Kcal)
• 300 ml makkelijke kippensoep (recept)
• 2 bruine bolletjes met smeerkaas en rauwkost
• 50 gr druiven

Tussendoor (157 Kcal)
• een punt snickertaart (recept)

Diner (604 Kcal)
• 125 gr rundervink
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van dinsdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 1 cracker met hagelslag, 1 banaan, 150 ml melk.
  • 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 snee brood met hagelslag, 1 cracker met magere vleeswaren, 1 banaan en 200 ml melk.