PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 2 vijgen

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (307 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr rookvlees
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr mosterd
• rauwkost naar smaak
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

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

Diner (406 Kcal)
• 50 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (254 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (107 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (255 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

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

Diner (435 Kcal)
• pompoenrisotto (recept, maar dan met 150 gr pompoenblokjes, 50 gr risottorijst, 10 gr Parmezaanse kaas en 10 gr walnoten p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 50 gr olijven

WOENSDAG

Ontbijt (237 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel

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

Lunch (329 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr sla (bv. eikenbladsla)
• 40 gr komkommer
• 40 gr cherrytomaatjes
• 30 gr couscous
• 30 gr geitenkaas
• 1 vijg
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (393 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)
• 100 gr vruchtenkwark

Snack (102 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 1 peer

Lunch (328 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr gerookte kip
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 15 gr taugé
• 15 gr zuivelspread
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Diner (359 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

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

VRIJDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze
• 5 gr honing

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

Lunch (350 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

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

Diner (304 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 75 gr kipfilet
• 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Mexicaans)
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 4 toastjes
• 40 gr gerookte zalm
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 gekookt ei
• 1 mandarijn

Tussendoor (111 Kcal)
• 150 gr vruchtenkwark

Lunch (286 Kcal)
• 1 flamkuchen (recept)
• 250 ml vissoep (recept)

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost
• 1 tomaat

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

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

ZONDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)

Tussendoor (69 Kcal)
• 1 cracker met jam

Lunch (235 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• kwart rode ui
• 5 gr kappertjes
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr bieslook

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen of 200 ml jus d'orange

Diner (432 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 150 gr prei, 150 gr aardappels, 60 gr rundergehakt, 4 gr boter, 25 ml melk en 15 gr kaas p.p.)

Snack (187 Kcal)
• herfsttoetje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (260 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 2 vijgen

Tussendoor (94 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (455 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr rookvlees
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr mosterd
• rauwkost naar smaak
• 1 gekookt ei
• 1 bruin bolletje met appelstroop
• 150 ml melk

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

Diner (423 Kcal)
• 55 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (254 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

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

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

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

Diner (532 Kcal)
• pompoenrisotto (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

WOENSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (467 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr sla (bv. eikenbladsla)
• 60 gr komkommer
• 60 gr cherrytomaatjes
• 45 gr couscous
• 30 gr geitenkaas
• 2 vijgen
• 15 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (148 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (393 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. spinazie)
• 100 gr vruchtenkwark

Snack (102 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (286 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 1 peer

Lunch (535 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr taugé
• 30 gr zuivelspread
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Diner (359 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

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

VRIJDAG

Ontbijt (252 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 10 gr noten naar keuze
• 5 gr honing

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)
• 200 ml melk

Lunch (350 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

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

Diner (345 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Mexicaans)
• 15 ml woksaus naar keuze

Snack (250 Kcal)
• 4 toastjes
• 40 gr gerookte zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 1 mandarijn

Tussendoor (111 Kcal)
• 150 gr vruchtenkwark

Lunch (302 Kcal)
• 1 flamkuchen (recept)
• 300 ml vissoep (recept)

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost
• 1 tomaat

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

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

ZONDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (94 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (396 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• kwart rode ui
• 5 gr kappertjes
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr bieslook
• 150 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Diner (432 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept, maar dan met 150 gr prei, 150 gr aardappels, 60 gr rundergehakt, 4 gr boter, 25 ml melk en 15 gr kaas p.p.)

Snack (187 Kcal)
• herfsttoetje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 3 vijgen

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (498 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 30 gr rookvlees
• 10 gr pijnboompitten
• 10 gr mosterd
• rauwkost naar smaak
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

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

Diner (457 Kcal)
• 65 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

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

Lunch (447 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

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

Diner (532 Kcal)
• pompoenrisotto (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

WOENSDAG

Ontbijt (368 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr walnoten

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (467 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr sla (bv. eikenbladsla)
• 60 gr komkommer
• 60 gr cherrytomaatjes
• 45 gr couscous
• 30 gr geitenkaas
• 2 vijgen
• 15 gr walnoten
• 5 gr honing

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (503 Kcal)
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)
• 150 gr vruchtenkwark

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 20 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop

Tussendoor (192 Kcal)
• 1 peer
• 200 ml melk

Lunch (565 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr taugé
• 30 gr zuivelspread
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (130 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Diner (425 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

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

VRIJDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 15 gr noten naar keuze
• 5 gr honing

Tussendoor (157 Kcal)
• 1 snack-a-jack (bv. chocolate chip smaak)
• 200 ml melk

Lunch (521 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

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

Diner (485 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Mexicaans)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (250 Kcal)
• 4 toastjes
• 40 gr gerookte zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 2 mandarijnen

Tussendoor (111 Kcal)
• 150 gr vruchtenkwark

Lunch (506 Kcal)
• 2 flamkuchen (recept)
• 300 ml vissoep (recept)

Tussendoor (129 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 tomaat

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

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

ZONDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (420 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• kwart rode ui
• 5 gr kappertjes
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr bieslook
• 200 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Diner (545 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (187 Kcal)
• herfsttoetje (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (387 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 3 vijgen

Tussendoor (189 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (549 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 30 gr rookvlees
• 10 gr pijnboompitten
• 10 gr mosterd
• rauwkost naar smaak
• 1 gekookt ei
• 1 bruin bolletje met appelstroop

Tussendoor (249 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (474 Kcal)
• 70 gr zilvervliesrijst
• tjap tjoy (recept)

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

DINSDAG

Ontbijt (371 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (227 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 1 appel

Lunch (546 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (249 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (532 Kcal)
• pompoenrisotto (recept)

Snack (161 Kcal)
• 75 gr olijven

WOENSDAG

Ontbijt (386 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr walnoten

Tussendoor (221 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Lunch (633 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr sla (bv. eikenbladsla)
• 60 gr komkommer
• 60 gr cherrytomaatjes
• 55 gr couscous
• 30 gr geitenkaas
• 2 vijgen
• 20 gr walnoten
• 5 gr honing
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (503 Kcal)
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. spinazie)
• 150 gr vruchtenkwark

Snack (136 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 20 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 39 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (418 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas

Tussendoor (238 Kcal)
• 1 peer
• 1 kiwi
• 200 ml melk

Lunch (565 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 30 gr taugé
• 30 gr zuivelspread
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (221 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost

Diner (455 Kcal)
• 125 gr rosbieflapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)

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

VRIJDAG

Ontbijt (287 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer
• 15 gr noten naar keuze
• 5 gr honing

Tussendoor (218 Kcal)
• 2 snack-a-jacks (bv. chocolate chip smaak)
• 200 ml melk

Lunch (655 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

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

Diner (485 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Mexicaans)
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (282 Kcal)
• 5 toastjes
• 50 gr gerookte zalm
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (415 Kcal)
• 2 beschuiten met smeerkaas
• 1 beschuit met kaas
• 1 gekookt ei
• 2 mandarijnen

Tussendoor (220 Kcal)
• 200 gr vruchtenkwark
• 1 appel

Lunch (506 Kcal)
• 2 flamkuchen (recept)
• 300 ml vissoep (recept)

Tussendoor (220 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 tomaat

Diner (406 Kcal)
• penne met tonijn en tomatensaus (recept)

Snack (327 Kcal)
• 35 gr cranberrymix
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (354 Kcal)
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (258 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 cracker met jam

Lunch (538 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr gerookte zalm
• 15 gr zuivelspread
• kwart rode ui
• 5 gr kappertjes
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr bieslook
• 1 bruine pistolet met zuivelspread

Tussendoor (186 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

Diner (545 Kcal)
• preischotel met gehakt en kaas (recept)

Snack (187 Kcal)
• herfsttoetje (recept)

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van woensdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 2 crackers met smeerkaas, 1 appel, 150 ml melk.
  - 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 2 sneeën brood met smeerkaas, 1 appel en 200 ml melk.