PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 2 crackers met jam en Hüttenkäse
• 1 appel

Tussendoor (146 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Lunch (309 Kcal)
Een salade van:
• 40 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes
• 50 gr ijsbergsla
• 35 gr couscous
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 gekookt ei
• 25 ml tuinkruidendressing

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (388 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappels, 37,5 ml melk, 20 gr kaas en 45 gr spekjes p.p.)

Snack (95 Kcal)
• 50 gr ossenworst
• 25 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (112 Kcal)
• 1 rijstwafel met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (285 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 25 gr Hüttenkäse
• 30 gr cherrytomaatjes
• 5 gr pesto
• 10 gr rauwkost naar keuze
• 150 gr meloen
• 150 ml melk

Tussendoor (69 Kcal)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Snack (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (253 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (108 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• halve paprika

Lunch (304 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr rucola
• halve paprika
• 150 ml melk

Tussendoor (106 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 kiwi

Diner (386 Kcal)
• 75 gr runderreepjes
• 50 gr noedels
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (103 Kcal)
• 3 toastjes
• 18 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (266 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 60 gr spinazie
• 1 banaan

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

Lunch (315 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Diner (456 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr zoete aardappels
• 150 gr wokgroente naar keuze

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (191 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien
• 10 gr pure hagelslag
• 10 gr walnoten

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

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

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (513 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

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

ZATERDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 1 krentenbol
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 2 mandarijnen

Lunch (265 Kcal)
• 250 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (396 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met een klein pitabroodje en 75 gr schnitzelvlees p.p.)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (223 Kcal)
Een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr spinazie
• halve rode ui
• 15 gr ham

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Lunch (265 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met kaas
• 1 tomaat
• 1 kiwi

Tussendoor (81 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 kiwi

Diner (433 Kcal)
• 75 gr zalmfilet
• 100 gr aardappelkroketjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (149 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (246 Kcal)
• 1 cracker met jam en Hüttenkäse
• 1 cracker met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (146 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Lunch (336 Kcal)
Een salade van:
• 60 gr gerookte kip
• 60 gr mangostukjes
• 50 gr ijsbergsla
• 35 gr couscous
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 gekookt ei
• 25 ml tuinkruidendressing

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

Snack (133 Kcal)
• 70 gr ossenworst
• 35 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (297 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (112 Kcal)
• 1 rijstwafel met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (447 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 50 gr Hüttenkäse
• 60 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 150 gr meloen
• 150 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Snack (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (108 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• halve paprika

Lunch (304 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rauwe ham
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 10 gr rucola
• halve paprika
• 150 ml melk

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Diner (466 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 60 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (137 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (266 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 60 gr spinazie
• 1 banaan

Tussendoor (110 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 appel

Lunch (383 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 gekookt ei
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (456 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 150 gr zoete aardappels
• 150 gr wokgroente naar keuze

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (215 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien
• 10 gr pure hagelslag
• 10 gr walnoten

Tussendoor (109 Kcal)
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (328 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (513 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (207 Kcal)
• 60 gr gerookte kip
• 10 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 150 ml melk

Tussendoor (143 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 2 mandarijnen

Lunch (265 Kcal)
• 250 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (419 Kcal)
• broodje shoarma (recept, maar dan met een klein pitabroodje en 75 gr schnitzelvlees p.p.)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (265 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (302 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr spinazie
• halve rode ui
• 15 gr ham

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Lunch (361 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met kaas
• 1 tomaat
• 1 kiwi
• 200 ml melk

Tussendoor (99 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 kiwi

Diner (533 Kcal)
• 100 gr zalmfilet
• 125 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (149 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (317 Kcal)
• 2 crackers met jam en Hüttenkäse
• 1 cracker met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (182 Kcal)
• 200 gr kwark
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Lunch (413 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes
• 50 gr ijsbergsla
• 50 gr couscous
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 gekookt ei
• 25 ml tuinkruidendressing

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)
• 150 ml melk

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

Snack (190 Kcal)
• 100 gr ossenworst
• 50 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (366 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (157 Kcal)
• 2 rijstwafels met ossenworst en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (505 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 50 gr Hüttenkäse
• 60 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 250 gr meloen
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

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

Snack (210 Kcal)
• 30 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (108 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• halve paprika

Lunch (520 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 30 gr zuivelspread
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 20 gr rucola
• halve paprika
• 150 ml melk

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Diner (532 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 75 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (137 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (324 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 75 gr spinazie
• 1 banaan

Tussendoor (149 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 appel

Lunch (430 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 gekookt ei
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)
• 1 krentenbol met boter

Diner (512 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 200 gr zoete aardappels
• 200 gr wokgroente naar keuze

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (284 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien
• 15 gr pure hagelslag
• 15 gr walnoten

Tussendoor (126 Kcal)
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (462 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (572 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (233 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (151 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 2 mandarijnen

Lunch (338 Kcal)
• 250 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Diner (545 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (312 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (302 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr spinazie
• halve rode ui
• 15 gr ham

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Lunch (512 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met kaas
• 1 tomaat
• 200 ml melk

Tussendoor (162 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Diner (533 Kcal)
• 100 gr zalmfilet
• 125 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (149 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met jam en Hüttenkäse
• 1 cracker met pindakaas
• 1 appel

Tussendoor (182 Kcal)
• 200 gr kwark
• 10 gr walnoten
• 5 gr honing

Lunch (573 Kcal)
Een salade van:
• 100 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes
• 65 gr ijsbergsla
• 60 gr couscous
• 50 gr komkommer
• 1 tomaat
• 1 gekookt ei
• 25 ml tuinkruidendressing
• 200 ml melk

Tussendoor (275 Kcal)
• 2 plakken bananenbrood (recept)

Diner (505 Kcal)
• andijvie stamppot met spekjes en kaas (recept)

Snack (190 Kcal)
• 100 gr ossenworst
• 50 gr Amsterdamse uitjes

DINSDAG

Ontbijt (412 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 kiwi
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 rijstwafels met ossenworst en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 gekookt ei

Lunch (505 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 50 gr Hüttenkäse
• 60 gr cherrytomaatjes
• 10 gr pesto
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 250 gr meloen
• 200 ml melk

Tussendoor (257 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met zuivelspread

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

Snack (245 Kcal)
• 35 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (439 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met kaas
• 1 appel

Tussendoor (178 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• halve paprika

Lunch (544 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rauwe ham
• 30 gr zuivelspread
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 20 gr rucola
• halve paprika
• 200 ml melk

Tussendoor (201 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan

Diner (532 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 75 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (206 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr brie

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 40 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (420 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 75 gr spinazie
• 1 banaan
• 1 peer

Tussendoor (198 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met jam
• 1 appel

Lunch (573 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kaas
• 15 gr ham
• 1 gekookt ei
• 1 bruin bolletje met smeerkaas
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (198 Kcal)
• 1 krentenbol met boter

Diner (512 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept)
• 200 gr zoete aardappels
• 200 gr wokgroente naar keuze

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

VRIJDAG

Ontbijt (389 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien
• 1 banaan
• 15 gr pure hagelslag
• 15 gr walnoten

Tussendoor (143 Kcal)
• 1 appel
• 20 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (605 Kcal)
• 2 sneeën brood
met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 1 plak bananenbrood (recept)

Diner (572 Kcal)
• krokante kipnuggets (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

Snack (233 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (438 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

Tussendoor (176 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola

Lunch (433 Kcal)
• 250 ml uienroomsoep met ham en kaas (recept)
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (545 Kcal)
• broodje shoarma (recept)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (312 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (433 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr spinazie
• halve rode ui
• 30 gr ham

Tussendoor (274 Kcal)
• 2 plakken bananenbrood (recept)

Lunch (512 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met kaas
• 1 tomaat
• 200 ml melk

Tussendoor (162 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Diner (563 Kcal)
• 125 gr zalmfilet
• 125 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (149 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)