PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (277 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (150 Kcal)
• 100 ml Griekse yoghurt
• 1 banaan

Diner (369 Kcal)
• 75 gr rosbieflapjes
• 150 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (86 Kcal)
• 60 gr cherrytomaten
• 28 gr mozzarella
• 4 gr basilicum

DINSDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (52 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en komkommer

Lunch (352 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Diner (373 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr zoete aardappels
• geroosterde pompoen (recept)

Snack (154 Kcal)
• 25 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 krentenbol
• 1 gekookt ei

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (325 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (94 Kcal)
• 100 ml Griekse yoghurt
• 50 gr aardbeien

Diner (472 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 50 gr pasta, 30 gr mozzarella en 5 gr pijnboompitten p.p.)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (204 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 50 gr blauwe bessen
• 5 gr honing

Tussendoor (51 Kcal)
• 100 gr kwark
• kaneel naar smaak

Lunch (302 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr kipfilet
• 30 gr komkommer
• 15 gr zuivelspread
• 2 augurken
• rucola naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (40 Kcal)
• 75 gr druiven

Diner (469 Kcal)
• bami (recept, maar dan met 60 gr mie, 75 gr kipfilet en 150 gr Chinese roerbakgroente p.p.)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Lunch (272 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr rucola melange
• 50 gr komkommer
• 30 gr geitenkaas
• 1 tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr honing
• 150 ml melk

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (373 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr roerbakgroente naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 3 dadels
• 30 gr geitenkaas
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (203 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml Griekse yoghurt
• 75 gr mangostukjes
• 75 gr aardbeien

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• halve tomaat

Lunch (347 Kcal)
• 1 cracker met spinazieomelet (recept)

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

Diner (356 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml saus naar keuze (bv. cocktailsaus)

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

ZONDAG

Ontbijt (295 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (96 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr blauwe bessen

Lunch (323 Kcal)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 bruin bolletje met:
• 75 gr gehaktbrood (recept)
• 5 gr mosterd

Tussendoor (95 Kcal)
• 300 ml pikante pompoensoep (recept)

Diner (300 Kcal)
• 75 gr kiprollade
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (263 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (194 Kcal)
• 1 notenreep
• 150 ml jus d'orange

Lunch (439 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 1 banaan

Diner (352 Kcal)
• 75 gr rosbieflapjes
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (86 Kcal)
• 60 gr cherrytomaten
• 28 gr mozzarella
• 4 gr basilicum

DINSDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (120 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread en komkommer
• 1 gekookt ei

Lunch (468 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Diner (373 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr zoete aardappels
• geroosterde pompoen (recept)

Snack (185 Kcal)
• 30 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 1 gekookt ei
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Lunch (349 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 75 gr aardbeien

Diner (472 Kcal)
• pittige pasta pesto salade met gerookte kip (recept, maar dan met 50 gr pasta, 30 gr mozzarella en 5 gr pijnboompitten p.p.)

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

WEEK 41 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (204 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 50 gr blauwe bessen
• 5 gr honing

Tussendoor (51 Kcal)
• 100 gr kwark
• kaneel naar smaak

Lunch (461 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 60 gr komkommer
• 30 gr zuivelspread
• 4 augurken
• rucola naar smaak

Tussendoor (112 Kcal)
• 75 gr druiven
• 150 ml melk

Diner (469 Kcal)
• bami (recept, maar dan met 60 gr mie, 75 gr kipfilet en 150 gr Chinese roerbakgroente p.p.)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (147 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 150 ml melk

Lunch (318 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread
Een salade van:
• 50 gr rucola melange
• 50 gr komkommer
• 30 gr geitenkaas
• 1 tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr honing

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (373 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr roerbakgroente naar keuze

Snack (266 Kcal)
• 3 dadels
• 30 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (308 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml Griekse yoghurt
• 75 gr mangostukjes
• 75 gr aardbeien
• 1 banaan

Tussendoor (61 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• halve tomaat

Lunch (453 Kcal)
• 1 snee brood
met spinazieomelet (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (356 Kcal)
• 1 pitabroodje (van 50 gr) met:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml saus naar keuze (bv. cocktailsaus)

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

ZONDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 150 gr kwark
• 50 gr blauwe bessen

Lunch (487 Kcal)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 100 gr gehaktbrood (recept)
• 10 gr mosterd

Tussendoor (95 Kcal)
• 300 ml pikante pompoensoep (recept)

Diner (300 Kcal)
• 75 gr kiprollade
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (381 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (217 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml jus d'orange

Lunch (439 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (195 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 1 banaan

Diner (442 Kcal)
• 100 gr rosbieflapjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (130 Kcal)
• 90 gr cherrytomaten
• 42 gr mozzarella
• 6 gr basilicum

DINSDAG

Ontbijt (341 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (173 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en komkommer
• 1 gekookt ei

Lunch (515 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 2 kiwi's

Diner (416 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr zoete aardappels
• geroosterde pompoen (recept)

Snack (246 Kcal)
• 40 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 1 krentenbol met boter
• 1 gekookt ei
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Lunch (483 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 75 gr aardbeien

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

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 75 gr blauwe bessen
• 5 gr honing

Tussendoor (87 Kcal)
• 175 gr kwark
• kaneel naar smaak

Lunch (461 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 60 gr komkommer
• 30 gr zuivelspread
• 4 augurken
• rucola naar smaak

Tussendoor (176 Kcal)
• 150 gr druiven
• 200 ml melk

Diner (583 Kcal)
• bami (recept)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (171 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 200 ml melk

Lunch (437 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
Een salade van:
• 50 gr rucola melange
• 50 gr komkommer
• 30 gr geitenkaas
• 1 tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr honing

Tussendoor (162 Kcal)
• 1 krentenbol

Diner (430 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr roerbakgroente naar keuze

Snack (266 Kcal)
• 3 dadels
• 30 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (308 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml Griekse yoghurt
• 75 gr mangostukjes
• 75 gr aardbeien
• 1 banaan

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 tomaat

Lunch (453 Kcal)
• 1 snee brood
met spinazieomelet (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (482 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml saus naar keuze (bv. cocktailsaus)

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

ZONDAG

Ontbijt (482 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's
• 150 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Lunch (533 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 100 gr gehaktbrood (recept)
• 10 gr mosterd

Tussendoor (95 Kcal)
• 300 ml pikante pompoensoep (recept)

Diner (386 Kcal)
• 100 gr kiprollade
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (381 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (217 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml jus d'orange

Lunch (620 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (195 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 1 banaan

Diner (533 Kcal)
• 125 gr rosbieflapjes
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Snack (130 Kcal)
• 90 gr cherrytomaten
• 42 gr mozzarella
• 6 gr basilicum

DINSDAG

Ontbijt (362 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (226 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread en komkommer
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 1 gekookt ei

Lunch (647 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met kaas
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (163 Kcal)
• 2 kiwi's
• 1 cracker met zuivelspread

Diner (444 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr zoete aardappels
• geroosterde pompoen (recept)

Snack (246 Kcal)
• 40 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (389 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (245 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Lunch (604 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 75 gr aardbeien

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

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 41 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (369 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 75 gr blauwe bessen
• 15 gr amandelschaafsel
• 5 gr honing

Tussendoor (171 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Lunch (572 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 60 gr komkommer
• 30 gr zuivelspread
• 4 augurken
• rucola naar smaak
• 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (176 Kcal)
• 150 gr druiven
• 200 ml melk

Diner (583 Kcal)
• bami (recept)

Snack (212 Kcal)
• chocoballetjes (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (433 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (171 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak
• 200 ml melk

Lunch (499 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread
Een salade van:
• 60 gr rucola melange
• 50 gr komkommer
• 40 gr geitenkaas
• 1 tomaat
• 15 gr pijnboompitten
• 5 gr honing

Tussendoor (253 Kcal)
• 1 krentenbol met boter en kaas

Diner (430 Kcal)
• vispakketje van kabeljauw, prei en tomaat (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr roerbakgroente naar keuze

Snack (314 Kcal)
• 4 dadels
• 40 gr geitenkaas
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (352 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml Griekse yoghurt
• 75 gr mangostukjes
• 75 gr aardbeien
• 1 banaan

Tussendoor (122 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 tomaat

Lunch (556 Kcal)
• 2 sneeën brood
met spinazieomelet (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Diner (509 Kcal)
• 2 pitabroodjes (van 50 gr per stuk) met in totaal:
• 125 gr kipfilet
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml saus naar keuze (bv. cocktailsaus)

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

ZONDAG

Ontbijt (506 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (143 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr blauwe bessen

Lunch (533 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 100 gr gehaktbrood (recept)
• 10 gr mosterd

Tussendoor (235 Kcal)
• 300 ml pikante pompoensoep (recept)
• 2 crackers met smeerkaas

Diner (417 Kcal)
• 125 gr kiprollade
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

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

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 1 cracker met kaas, 50 gr blauwe bessen en 150 ml melk.
  • 1.800 Kcal menu: 1 cracker met zuivelspread, 1 cracker met kaas, 75 gr blauwe bessen en 200 ml melk.
  • 2.100 Kcal menu: 1 cracker met zuivelspread, 1 snee brood met kaas, 75 gr blauwe bessen en 200 ml melk.