PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (169 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

Lunch (324 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (75 Kcal)
• 100 gr kwark
• 50 gr druiven

Diner (370 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (73 Kcal)
• 60 gr gerookte kip
• 10 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (198 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Lunch (336 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 50 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel
• 150 ml melk

Tussendoor (103 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (437 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 50 gr couscous p.p.)

Snack (107 Kcal)
• 20 gr pure chocola

WOENSDAG

Ontbijt (190 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop

Tussendoor (139 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 2 passievruchten
• 10 gr walnoten

Lunch (374 Kcal)
• 1 bruin bolletjes met:
• 20 gr ossenworst
• kwart ui
• rauwkost naar smaak
• 2 augurken
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

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

Diner (462 Kcal)
• 1 rundervink
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (74 Kcal)
• 3 toastjes
• 30 gr gezonde tonijnsalade (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (197 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 50 gr mangostukjes

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

Lunch (391 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread, achterham en rucola
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Diner (452 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 50 gr pasta, 60 gr kipfilet en 30 gr creme fraiche p.p.)

Snack (57 Kcal)
• 30 gr ossenworst
• 15 gr Amsterdamse uitjes

VRIJDAG

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

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Lunch (326 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr gemengde sla
• 30 gr gerookte kip
• 30 gr cherrytomaten
• 35 gr couscous
• 20 gr geitenkaas
• 10 g pijnboompitten
• halve paprika
• 5 gr honing

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• halve paprika
• 150 ml melk

Diner (329 Kcal)
• 75 gr zalm
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (122 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (247 Kcal)
Een bananenpannenkoek van:
• 1 banaan
• 1 ei
• 5 gr geraspte kokos

Tussendoor (96 Kcal)
• 1 peer

Lunch (302 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept, 302 kcal variant)

Tussendoor (41 Kcal)
• 1 rijstwafel met rookvlees en rauwkost

Diner (501 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 50 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (189 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien
• 10 gr pure chocola
• 10 gr amandelschaafsel

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

Lunch (378 Kcal)
• 250 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 pistolet met kaas
• boter of mosterd naar smaak

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

Diner (461 Kcal)
• 75 gr varkensfiletlapjes
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. kapucijners)
• 10 gr mosterd

Snack (81 Kcal)
• 30 gr achterham
• 20 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (203 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

Lunch (396 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 175 gr kwark
• 75 gr druiven

Diner (387 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (94 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread en rauwkost

Lunch (527 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel
• 150 ml melk

Tussendoor (103 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Diner (437 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept, maar dan met 75 gr kipfilet en 50 gr couscous p.p.)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

WOENSDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (157 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 2 passievruchten
• 10 gr walnoten

Lunch (461 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr ossenworst
• kwart ui
• rauwkost naar smaak
• 2 augurken
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

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

Diner (462 Kcal)
• 1 rundervink
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (124 Kcal)
• 5 toastjes
• 50 gr gezonde tonijnsalade (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (245 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (184 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas en rauwkost
• 1 beschuit met pindakaas

Lunch (391 Kcal)
• 1 snee brood met zuivelspread, achterham en rucola
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Diner (452 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept, maar dan met 50 gr pasta, 60 gr kipfilet en 30 gr creme fraiche p.p.)

Snack (114 Kcal)
• 60 gr ossenworst
• 30 gr Amsterdamse uitjes

VRIJDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Lunch (326 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr gemengde sla
• 30 gr gerookte kip
• 30 gr cherrytomaten
• 35 gr couscous
• 20 gr geitenkaas
• 10 g pijnboompitten
• halve paprika
• 5 gr honing

Tussendoor (139 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• halve paprika
• 150 ml melk

Diner (329 Kcal)
• 75 gr zalm
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (315 Kcal)
Een bananenpannenkoek van:
• 1 banaan
• 2 eieren
• 5 gr geraspte kokos

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 peer
• 150 ml melk

Lunch (302 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept, 302 kcal variant)

Tussendoor (41 Kcal)
• 1 rijstwafel met rookvlees en rauwkost

Diner (501 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 50 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (191 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola
• 15 gr amandelschaafsel

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

Lunch (378 Kcal)
• 250 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 pistolet met kaas
• boter of mosterd naar smaak

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

Diner (461 Kcal)
• 75 gr varkensfiletlapjes
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. kapucijners)
• 10 gr mosterd

Snack (161 Kcal)
• 60 gr achterham
• 40 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (351 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr rozijen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (236 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

Lunch (458 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (149 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr druiven

Diner (479 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (94 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

Lunch (551 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Diner (517 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WOENSDAG

Ontbijt (375 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (174 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 passievruchten
• 10 gr walnoten

Lunch (516 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr ossenworst
• kwart ui
• rauwkost naar smaak
• 2 augurken
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

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

Diner (524 Kcal)
• 1 rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (149 Kcal)
• 6 toastjes
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (291 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (184 Kcal)
• 1 beschuit met smeerkaas en rauwkost
• 1 beschuit met pindakaas

Lunch (549 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread, achterham en rucola
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Diner (555 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept)

Snack (114 Kcal)
• 60 gr ossenworst
• 30 gr Amsterdamse uitjes

VRIJDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met kaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Lunch (378 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr gemengde sla
• 50 gr gerookte kip
• 50 gr cherrytomaten
• 35 gr couscous
• 30 gr geitenkaas
• 10 g pijnboompitten
• halve paprika
• 5 gr honing

Tussendoor (163 Kcal)
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• halve paprika
• 200 ml melk

Diner (523 Kcal)
• 100 gr zalm
• 150 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (348 Kcal)
Een bananenpannenkoek van:
• 1 banaan
• 2 eieren
• 10 gr geraspte kokos

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 peer
• 150 ml melk

Lunch (435 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)

Tussendoor (97 Kcal)
• 1 cracker met rookvlees en rauwkost

Diner (552 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 65 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (237 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (279 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola
• 15 gr amandelschaafsel

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

Lunch (397 Kcal)
• 300 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 pistolet met kaas
• boter of mosterd naar smaak

Tussendoor (240 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Diner (584 Kcal)
• 100 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. kapucijners)
• 10 gr mosterd

Snack (161 Kcal)
• 60 gr achterham
• 40 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr rozijen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (270 Kcal)
• 40 gr noten naar keuze

Lunch (629 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (149 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr druiven

Diner (507 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (125 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 20 ml chilisaus

DINSDAG

Ontbijt (373 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (146 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

Lunch (717 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 100 gr gezonde tonijnsalade (recept)
• 40 gr rauwkost naar keuze
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr magere vleeswaren
• 20 gr rauwkost naar keuze
• 1 appel
• 200 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr mangostukjes

Diner (517 Kcal)
• Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa (recept)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

WOENSDAG

Ontbijt (375 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei

Tussendoor (174 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 passievruchten
• 10 gr walnoten

Lunch (635 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr ossenworst
• kwart ui
• rauwkost naar smaak
• 2 augurken
• 1 bruine pistolet met smeerkaas en rauwkost
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (173 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Diner (580 Kcal)
• 1 rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
• 100 ml yoghurt
• kaneel naar smaak

Snack (149 Kcal)
• 6 toastjes
• 60 gr gezonde tonijnsalade (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 42 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (312 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes

Tussendoor (295 Kcal)
• 2 beschuiten met pindakaas
• 1 beschuit met smeerkaas en rauwkost

Lunch (666 Kcal)
• 2 sneeën brood met zuivelspread, achterham en rucola
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Diner (555 Kcal)
• pasta met kip, champignons en rucola (recept)

Snack (152 Kcal)
• 80 gr ossenworst
• 40 gr Amsterdamse uitjes

VRIJDAG

Ontbijt (395 Kcal)
• 2 crackers met jam
• 1 cracker met kaas
• 1 appel
• 1 gekookt ei

Tussendoor (116 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 1 passievrucht
• halve banaan

Lunch (507 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr gemengde sla
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr cherrytomaten
• 50 gr couscous
• 50 gr geitenkaas
• 10 g pijnboompitten
• halve paprika
• 5 gr honing

Tussendoor (214 Kcal)
• 2 rijstwafels met zuivelspread
• halve paprika
• 200 ml melk

Diner (568 Kcal)
• 100 gr zalm
• 175 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. peultjes)

Snack (276 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (418 Kcal)
Een bananenpannenkoek van:
• 1 banaan
• 2 eieren
• 10 gr geraspte kokos
• 1 beschuit met jam

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 peer
• 150 ml melk

Lunch (557 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (158 Kcal)
• 2 crackers met rookvlees en rauwkost

Diner (569 Kcal)
• vegetarische gevulde champignons (recept)
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (237 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (279 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien
• 15 gr pure chocola
• 15 gr amandelschaafsel

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (550 Kcal)
• 300 ml Franse uiensoep (recept)
• 1 pistolet met kaas
• boter of mosterd naar smaak
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (240 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Diner (614 Kcal)
• 125 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. kapucijners)
• 10 gr mosterd

Snack (161 Kcal)
• 60 gr achterham
• 40 gr zuivelspread

GOED OM TE WETEN

• Het havermout ontbijt van maandag mag je als volgt vervangen:
  • 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 1 cracker met smeerkaas, 1 cracker met zuivelspread, 1 appel en 150 ml melk.
  • 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 1 cracker met pindakaas, 1 cracker met zuivelspread, 1 appel en 200 ml melk.

• Het sapje van donderdag en vrijdag is hetzelfde. Deze kun je dus in één keer maken op donderdag en bewaren in de koelkast voor de volgende dag.