PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (209 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas

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

Lunch (250 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elite haver

Diner (513 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 15 gr kaas en 75 gr hamblokjes p.p.)
• 150 gr rauwkost naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml jus d'orange

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

Lunch (310 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• rucola naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 100 gr rauwkost naar keuze

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

Diner (402 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept, maar dan met 45 gr pasta, 45 gr gerookte kip en 20 ml slasaus p.p.)

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (333 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml yoghurt
• halve avocado
• halve banaan
• halve kiwi
• 10 gr amandelen

Tussendoor (76 Kcal)
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (295 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (69 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 10 gr rozijnen

Diner (399 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept, maar dan met 100 gr rode bieten, 45 gr risottorijst en 25 gr geitenkaas p.p.)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

Tussendoor (52 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Lunch (334 Kcal)
• couscoussalade met geitenkaas en abrikoos (recept, maar dan met 30 gr couscous, 20 gr geitenkaas, 15 gr rozijnen en 20 gr gedroogde abrikozen p.p.)

Tussendoor (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

Diner (395 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 100 ml chocoladevla

Snack (47 Kcal)
• 40 gr Hüttenkäse
• 40 gr cherrytomaatjes
• 40 gr komkommer

VRIJDAG

Ontbijt (304 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 kiwi
• 200 ml melk

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

Lunch (276 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rookvlees
• 5 gr pijnboompitten
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• mosterd naar smaak

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

Diner (357 Kcal)
• 75 gr garnalen
• 50 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

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

ZATERDAG

Ontbijt (225 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 50 gr aardbeien
• 50 gr blauwe bessen

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

Lunch (253 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (548 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus (recept)
• 100 gr aardappelschijfjes
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 3 dadels
• 15 gr zuivelspread
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 150 ml melk

Tussendoor (144 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (356 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 15 gr kaas
• 20 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• sla naar smaak
• 10 ml yoghurtdressing

Tussendoor (92 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Diner (330 Kcal)
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)
OF
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)

Snack (96 Kcal)
• 100 ml chocoladevla

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (209 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas

Tussendoor (164 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Lunch (318 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elite haver

Diner (536 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 15 gr geraspte kaas en 75 gr hamblokjes p.p.)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Snack (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 kiwi

DINSDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml jus d'orange

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

Lunch (485 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 40 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• rucola naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 150 ml melk

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

Diner (402 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept, maar dan met 45 gr pasta, 45 gr gerookte kip en 20 ml slasaus p.p.)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (426 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• halve avocado
• 1 banaan
• 1 kiwi
• 10 gr amandelen

Tussendoor (93 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 tomaat

Lunch (464 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (69 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 10 gr rozijnen

Diner (399 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept, maar dan met 100 gr rode bieten, 45 gr risottorijst en 25 gr geitenkaas p.p.)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 10 gr kokosrasp

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

Lunch (457 Kcal)
• couscoussalade met geitenkaas en abrikoos (recept, maar dan met 15 gr rozijnen p.p.)

Tussendoor (175 Kcal)
• 25 gr walnoten

Diner (423 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 100 ml chocoladevla

Snack (59 Kcal)
• 50 gr Hüttenkäse
• 50 gr cherrytomaatjes
• 50 gr komkommer

VRIJDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 200 ml melk

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

Lunch (484 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rookvlees
• 10 gr pijnboompitten
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• mosterd naar smaak

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

Diner (357 Kcal)
• 75 gr garnalen
• 50 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (268 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (247 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 50 gr aardbeien
• 50 gr blauwe bessen

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

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

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (548 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus (recept)
• 100 gr aardappelschijfjes
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (230 Kcal)
• 3 dadels
• 15 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 150 ml melk

Tussendoor (144 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (356 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 15 gr kaas
• 20 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• sla naar smaak
• 10 ml yoghurtdressing

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

Diner (622 Kcal)
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)

Snack (96 Kcal)
• 100 ml chocoladevla

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (301 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas

Tussendoor (164 Kcal)
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Lunch (452 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elite haver

Diner (654 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Snack (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 kiwi

DINSDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml jus d'orange

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

Lunch (485 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 40 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• rucola naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (151 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Diner (498 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (426 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• halve avocado
• 1 banaan
• 1 kiwi
• 10 gr amandelen

Tussendoor (93 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 tomaat

Lunch (560 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (138 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr rozijnen

Diner (499 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 15 gr kokosrasp

Tussendoor (177 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

Lunch (474 Kcal)
• couscoussalade met geitenkaas en abrikoos (recept)

Tussendoor (210 Kcal)
• 30 gr walnoten

Diner (529 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 150 ml chocoladevla

Snack (71 Kcal)
• 60 gr Hüttenkäse
• 60 gr cherrytomaatjes
• 60 gr komkommer

VRIJDAG

Ontbijt (396 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 kiwi
• 200 ml melk

Tussendoor (143 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes

Lunch (484 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rookvlees
• 10 gr pijnboompitten
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• mosterd naar smaak

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

Diner (430 Kcal)
• 100 gr garnalen
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (268 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (302 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr aardbeien
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

Lunch (459 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (637 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus (recept)
• 150 gr aardappelschijfjes
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (230 Kcal)
• 3 dadels
• 15 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (161 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (356 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 15 gr kaas
• 20 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• sla naar smaak
• 10 ml yoghurtdressing

Tussendoor (161 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 150 ml jus d'orange

Diner (622 Kcal)
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)

Snack (144 Kcal)
• 150 ml chocoladevla

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (374 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (218 Kcal)
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Lunch (571 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (167 Kcal)
• 30 gr elite haver

Diner (654 Kcal)
• aardappel (maar dan) anders (recept)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Snack (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 kiwi

DINSDAG

Ontbijt (446 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 200 ml jus d'orange

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

Lunch (651 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 40 gr Hüttenkäse
• halve avocado
• rucola naar smaak
• peper en zout naar smaak
• 1 bruin bolletje met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (215 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Diner (498 Kcal)
• pastasalade met gerookte kip en honing-mosterdsaus (recept)

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

WOENSDAG

Ontbijt (426 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• halve avocado
• 1 banaan
• 1 kiwi
• 10 gr amandelen

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 tomaat

Lunch (676 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (138 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr rozijnen

Diner (499 Kcal)
• bietenrisotto met geitenkaas (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 44 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 75 gr mangostukjes
• 15 gr kokosrasp

Tussendoor (263 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (527 Kcal)
• couscoussalade met geitenkaas en abrikoos (recept, maar dan met 40 gr geitenkaas en 40 gr gedroogde abrikozen p.p.)

Tussendoor (245 Kcal)
• 35 gr walnoten

Diner (605 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)
• 200 ml chocoladevla

Snack (94 Kcal)
• 80 gr Hüttenkäse
• 80 gr cherrytomaatjes
• 80 gr komkommer

VRIJDAG

Ontbijt (461 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr mangostukjes
• 15 gr walnoten

Lunch (576 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rookvlees
• 10 gr pijnboompitten
• 1 gekookt ei
• rucola naar smaak
• mosterd naar smaak
• 2 kiwi's

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

Diner (453 Kcal)
• 125 gr garnalen
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (268 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (van 27,5 gr)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (302 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 60 gr aardbeien
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (81 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• 100 gr wortel
• 1 cm gember

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

Tussendoor (204 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 banaan

Diner (637 Kcal)
• kibbeling met remouladesaus (recept)
• 150 gr aardappelschijfjes
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

Snack (266 Kcal)
• 4 dadels
• 20 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (421 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (196 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Lunch (461 Kcal)
Een bruine pistolet met:
• 15 gr ham
• 15 gr kaas
• 20 gr komkommer
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• sla naar smaak
• 10 ml yoghurtdressing
• 1 banaan

Tussendoor (207 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 200 ml jus d'orange

Diner (622 Kcal)
• snelle pizzawrap met rauwe ham (recept)
• snelle pizzawrap met tonijn (recept)

Snack (192 Kcal)
• 200 ml chocoladevla

GOED OM TE WETEN

- Het havermout ontbijt van donderdag mag je als volgt vervangen:
  - 1.250 Kcal en 1.500 Kcal menu: 2 crackers met zuivelspread, 75 gr mangostukjes en 150 ml melk.
  - 1.800 Kcal en 2.100 Kcal menu: 2 crackers met pindakaas, 75 gr mangostukjes en 200 ml melk.

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