PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (212 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met jam
• 150 ml melk

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

Lunch (296 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 mandarijn

Tussendoor (165 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

Diner (360 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 150 gr snijbonen, 60 gr gerookte kip, 30 gr kaas een 22,5 ml melk p.p.)

Snack (162 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

DINSDAG

Ontbijt (249 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept)

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

Lunch (264 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr spinazie
• 40 gr quinoa
• 50 gr sugar snaps
• 50 gr komkommer
• 40 gr tonijn
• 1 tomaat
• halve paprika
• 25 ml tuinkruidendressing

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (467 Kcal)
• 1 rundervink
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)
• 20 ml jus

Snack (165 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• 10 gr amandelen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (324 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr mozzarella
• 1 tomaat
• 10 ml Griekse yoghurt
• 5 gr pesto
• rucola naar smaak

Tussendoor (118 Kcal)
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Diner (374 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml kerriesaus

Snack (111 Kcal)
• 2 gevulde eitjes met tonijn (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 peer

Tussendoor (65 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien

Lunch (381 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 rijstwafels met groentespread en rauwkost

Diner (413 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 150 gr rode bieten en 35 gr ontbijtspek p.p.)

Snack (77 Kcal)
• 45 gr cherrytomaatjes
• 21 gr mozzarella
• 3 gr pesto

VRIJDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

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

Lunch (256 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met jam
• rucola en mosterd naar smaak

Tussendoor (161 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 15 gr granola

Diner (408 Kcal)
• 75 gr runderreepjes
• 50 gr noedels
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 40 gr olijven
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (255 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (117 Kcal)
• 1 mandarijn
• 150 ml melk

Lunch (238 Kcal)
• halve portie Italiaanse plaattaart (recept)
• 150 ml jus d'orange

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

Diner (460 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspiesjes (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

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

ZONDAG

Ontbijt (261 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (140 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (325 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 15 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• citroensap, peper en zout naar smaak

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

Diner (419 Kcal)
• sushibowl (recept, maar dan met 50 gr sushirijst p.p.)

Snack (68 Kcal)
• 50 gr gerookte kip
• 10 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (280 Kcal)
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Tussendoor (144 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (296 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 mandarijn

Tussendoor (165 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (162 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

DINSDAG

Ontbijt (340 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan met 200 ml yoghurt en 25 gr havermout p.p.)

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

Lunch (336 Kcal)
Een salade van:
• 50 gr spinazie
• 40 gr quinoa
• 50 gr sugar snaps
• 50 gr komkommer
• 40 gr tonijn
• 1 tomaat
• halve paprika
• 25 ml tuinkruidendressing
• 150 ml melk

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (467 Kcal)
• 1 rundervink
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)
• 20 ml jus

Snack (165 Kcal)
• 25 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• 15 gr amandelen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (73 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop

Lunch (416 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr mozzarella
• 1 tomaat
• 10 ml Griekse yoghurt
• 5 gr pesto
• rucola naar smaak
• 2 kiwi's

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Diner (429 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 60 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml kerriesaus

Snack (111 Kcal)
• 2 gevulde eitjes met tonijn (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (241 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 peer

Tussendoor (80 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien

Lunch (381 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (174 Kcal)
• 2 rijstwafels met groentespread en rauwkost
• 150 ml melk

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (102 Kcal)
• 60 gr cherrytomaatjes
• 28 gr mozzarella
• 4 gr pesto

VRIJDAG

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

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

Lunch (256 Kcal)
• 1 snee brood met kaas
• 1 snee brood met jam
• rucola en mosterd naar smaak

Tussendoor (181 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 15 gr granola

Diner (483 Kcal)
• 75 gr runderreepjes
• 65 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (208 Kcal)
• 40 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (285 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (162 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 150 ml melk

Lunch (238 Kcal)
• halve portie Italiaanse plaattaart (recept)
• 150 ml jus d'orange

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

Diner (460 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspiesjes (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

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

ZONDAG

Ontbijt (299 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (140 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (402 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• citroensap, peper en zout naar smaak

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

Diner (508 Kcal)
• sushibowl (recept)

Snack (86 Kcal)
• 60 gr gerookte kip
• 15 ml chilisaus

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (375 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (394 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 mandarijn

Tussendoor (198 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (162 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

DINSDAG

Ontbijt (340 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan met 200 ml yoghurt en 25 gr havermout p.p.)

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

Lunch (411 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr spinazie
• 50 gr quinoa
• 50 gr sugar snaps
• 50 gr komkommer
• 50 gr tonijn
• 1 tomaat
• halve paprika
• 25 ml tuinkruidendressing
• 200 ml melk

Tussendoor (245 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (530 Kcal)
• 1 rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)
• 25 ml jus

Snack (198 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (374 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• 15 gr amandelen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (147 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop

Lunch (416 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr mozzarella
• 1 tomaat
• 10 ml Griekse yoghurt
• 5 gr pesto
• rucola naar smaak
• 2 kiwi's

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Diner (474 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml kerriesaus

Snack (222 Kcal)
• 4 gevulde eitjes met tonijn (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (314 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 peer

Tussendoor (106 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien

Lunch (515 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 gekookt ei

Tussendoor (198 Kcal)
• 2 rijstwafels met groentespread en rauwkost
• 200 ml melk

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (154 Kcal)
• 90 gr cherrytomaatjes
• 42 gr mozzarella
• 6 gr pesto

VRIJDAG

Ontbijt (328 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

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

Lunch (397 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas
• 1 snee brood met jam
• rucola en mosterd naar smaak

Tussendoor (181 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 15 gr granola

Diner (521 Kcal)
• 100 gr runderreepjes
• 65 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (230 Kcal)
• 50 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (324 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (162 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 150 ml melk

Lunch (407 Kcal)
• Italiaanse plaattaart (recept)
• 150 ml jus d'orange

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

Diner (516 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspiesjes (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

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

ZONDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (166 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 peer

Lunch (498 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• citroensap, peper en zout naar smaak
• 200 ml melk

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

Diner (508 Kcal)
• sushibowl (recept)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (486 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met pindakaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Tussendoor (223 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (565 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 mandarijn

Tussendoor (198 Kcal)
• 30 gr noten naar keuze

Diner (462 Kcal)
• snijbonenstamppot met kip en kaas (recept)

Snack (162 Kcal)
• 90 gr chocolademousse

DINSDAG

Ontbijt (377 Kcal)
• smoothie met havermout en lijnzaad (recept, maar dan met 200 ml yoghurt en 35 gr havermout p.p.)

Tussendoor (260 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 cracker met groentespread en rauwkost

Lunch (456 Kcal)
Een salade van:
• 75 gr spinazie
• 60 gr quinoa
• 50 gr sugar snaps
• 50 gr komkommer
• 60 gr tonijn
• 1 tomaat
• halve paprika
• 25 ml tuinkruidendressing
• 200 ml melk

Tussendoor (245 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (530 Kcal)
• 1 rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)
• 25 ml jus

Snack (231 Kcal)
• 35 gr noten naar keuze

WOENSDAG

Ontbijt (391 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 1 appel
• 20 gr rozijnen
• 15 gr amandelen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (239 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 2 kiwi's

Lunch (560 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr mozzarella
• 1 tomaat
• 10 ml Griekse yoghurt
• 5 gr pesto
• rucola naar smaak
• 2 sneeën brood met zuivelspread

Tussendoor (154 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Diner (509 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 35 ml kerriesaus

Snack (222 Kcal)
• 4 gevulde eitjes met tonijn (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 45 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 peer

Tussendoor (106 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr aardbeien

Lunch (631 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 snee brood met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 rijstwafels met groentespread en rauwkost
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (154 Kcal)
• 90 gr cherrytomaatjes
• 42 gr mozzarella
• 6 gr pesto

VRIJDAG

Ontbijt (399 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 200 ml melk

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

Lunch (518 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met appelstroop
• rucola en mosterd naar smaak

Tussendoor (200 Kcal)
• 175 ml Griekse yoghurt
• 15 gr granola

Diner (596 Kcal)
• 125 gr runderreepjes
• 75 gr noedels
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (230 Kcal)
• 50 gr olijven
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (420 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 1 banaan
• 1 peer

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

Lunch (430 Kcal)
• Italiaanse plaattaart (recept)
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (183 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei

Diner (516 Kcal)
• Oosterse varkenshaasspiesjes (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr gewokte spinazie
• 1 teentje knoflook

Snack (360 Kcal)
• 50 gr kaas
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (442 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met pindakaas
• 1 beschuit met jam
• 1 gekookt ei
• 1 kiwi

Tussendoor (230 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 1 peer

Lunch (530 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr kipfilet
• halve avocado
• rauwkost naar smaak
• citroensap, peper en zout naar smaak
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (217 Kcal)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost
• 1 cracker met groentespread en rauwkost

Diner (508 Kcal)
• sushibowl (recept)

Snack (162 Kcal)
• 125 gr gerookte kip
• 20 ml chilisaus