PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (269 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 peer

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

Lunch (373 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

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

Diner (368 Kcal)
• 75 gr kalkoenschnitzel
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (62 Kcal)
• 1 sinaasappel

Lunch (288 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (116 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr granola

Diner (435 Kcal)
• pompoenrisotto (recept, maar dan met 150 gr pompoen, 50 gr risottorijst, 10 gr Parmezaanse kaas en 10 gr walnoten p.p.)

Snack (105 Kcal)
• 50 gr kipgrillworst

WOENSDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (92 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (300 Kcal)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (466 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr bonenmix (bv. kidneybonen, bruine bonen en witte bonen)
• 20 ml jus

Snack (120 Kcal)
• 30 gr komkommer
• 15 gr brie
• 9 gr walnoten

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (290 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (119 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost

Lunch (263 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr kipgrillworst
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• rucola naar smaak
• 10 ml honingmosterdsaus

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (415 Kcal)
• kipsalon (recept, maar dan met 100 gr ovenfrites en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

VRIJDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (297 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 kiwi

Tussendoor (136 Kcal)
• 125 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (365 Kcal)
• 100 gr tilapiafilet
• 150 gr aardappelpuree
• 75 gr peultjes
• 75 gr wortels

Snack (122 Kcal)
• 25 gr popcorn
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 1 cracker
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)

Tussendoor (145 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Lunch (337 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr brie
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 sinaasappel

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (335 Kcal)
• 75 gr varkensfiletlapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 20 ml jus

Snack (122 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr zuivelspread
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen
• 10 gr pure chocola

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

Lunch (275 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr rauwe ham
• 1 tomaat

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Diner (412 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr spaghetti
• 150 gr broccoli
• 15 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr Parmezaanse kaas

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (303 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 peer

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

Lunch (373 Kcal)
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

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

Diner (409 Kcal)
• 100 gr kalkoenschnitzel
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Lunch (404 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (116 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 15 gr granola

Diner (435 Kcal)
• pompoenrisotto (recept, maar dan met 150 gr pompoen, 50 gr risottorijst, 10 gr Parmezaanse kaas en 10 gr walnoten p.p.)

Snack (126 Kcal)
• 60 gr kipgrillworst

WOENSDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 200 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (125 Kcal)
• 175 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen

Lunch (415 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (50 Kcal)
• 1 rijstwafel met jam

Diner (466 Kcal)
• 75 gr runderchipolata
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr bonenmix (bv. kidneybonen, bruine bonen en witte bonen)
• 20 ml jus

Snack (160 Kcal)
• 40 gr komkommer
• 20 gr brie
• 12 gr walnoten

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (119 Kcal)
• 1 cracker met kaas en rauwkost

Lunch (450 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr kipgrillworst
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• rucola naar smaak
• 10 ml honingmosterdsaus
• 200 ml melk

Tussendoor (58 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Diner (415 Kcal)
• kipsalon (recept, maar dan met 100 gr ovenfrites en 75 gr kipfilet p.p.)

Snack (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

VRIJDAG

Ontbijt (213 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (414 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 kiwi

Tussendoor (150 Kcal)
• 150 gr kwark
• 10 gr noten naar keuze

Diner (365 Kcal)
• 100 gr tilapiafilet
• 150 gr aardappelpuree
• 75 gr peultjes
• 75 gr wortels

Snack (251 Kcal)
• 25 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
• 1 cracker
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)

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

Lunch (443 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr brie
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 sinaasappel

Tussendoor (46 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (365 Kcal)
• 100 gr varkensfiletlapjes
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 20 ml jus

Snack (236 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (203 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr blauwe bessen
• 10 gr pure chocola

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

Lunch (500 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr rauwe ham
• 1 tomaat
• 10 gr pesto
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Diner (412 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr spaghetti
• 150 gr broccoli
• 15 gr zongedroogde tomaat
• 10 gr Parmezaanse kaas

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (330 Kcal)
• 200 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 peer

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (544 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

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

Diner (409 Kcal)
• 100 gr kalkoenschnitzel
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (336 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Lunch (404 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (532 Kcal)
• pompoenrisotto (recept)

Snack (168 Kcal)
• 80 gr kipgrillworst

WOENSDAG

Ontbijt (302 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Tussendoor (149 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr blauwe bessen

Lunch (438 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (99 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam

Diner (607 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr bonenmix (bv. kidneybonen, bruine bonen en witte bonen)
• 25 ml jus

Snack (200 Kcal)
• 50 gr komkommer
• 25 gr brie
• 15 gr walnoten

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 crackers met kaas en rauwkost

Lunch (450 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr kipgrillworst
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• rucola naar smaak
• 10 ml honingmosterdsaus
• 200 ml melk

Tussendoor (58 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Diner (570 Kcal)
• kipsalon (recept)

Snack (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

VRIJDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (460 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 2 kiwi's

Tussendoor (211 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (443 Kcal)
• 100 gr tilapiafilet
• 200 gr aardappelpuree
• 100 gr peultjes
• 100 gr wortels

Snack (302 Kcal)
• 35 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 2 crackers
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)

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

Lunch (443 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr brie
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 sinaasappel

Tussendoor (58 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze

Diner (462 Kcal)
• 125 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 25 ml jus

Snack (294 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (203 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr blauwe bessen
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (500 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr rauwe ham
• 1 tomaat
• 10 gr pesto
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Diner (536 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr spaghetti
• 200 gr broccoli
• 20 gr zongedroogde tomaat
• 15 gr Parmezaanse kaas

Snack (167 Kcal)
• 30 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (397 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 1 peer
• 1 kiwi

Tussendoor (154 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met jam

Lunch (664 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 gekookt ei

Tussendoor (249 Kcal)
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Diner (437 Kcal)
• 125 gr kalkoenschnitzel
• aardappels met schil uit de oven (recept)
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli)

Snack (187 Kcal)
• 35 gr pure chocola

DINSDAG

Ontbijt (406 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 banaan

Tussendoor (158 Kcal)
• 1 sinaasappel
• 200 ml melk

Lunch (583 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (222 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 1 kiwi

Diner (532 Kcal)
• pompoenrisotto (recept)

Snack (189 Kcal)
• 90 gr kipgrillworst

WOENSDAG

Ontbijt (426 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 1 banaan
• kaneel naar smaak

Tussendoor (149 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr blauwe bessen

Lunch (565 Kcal)
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren
• 1 snee brood met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (149 Kcal)
• 2 rijstwafels met jam
• 1 rijstwafel met smeerkaas

Diner (607 Kcal)
• 100 gr runderchipolata
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr bonenmix (bv. kidneybonen, bruine bonen en witte bonen)
• 25 ml jus

Snack (200 Kcal)
• 50 gr komkommer
• 25 gr brie
• 15 gr walnoten

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 46 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr blauwe bessen
• 1 banaan

Tussendoor (238 Kcal)
• 2 crackers met kaas en rauwkost

Lunch (450 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr kipgrillworst
• 1 tomaat
• 20 gr komkommer
• rucola naar smaak
• 10 ml honingmosterdsaus
• 200 ml melk

Tussendoor (177 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 rijstwafel met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Diner (570 Kcal)
• kipsalon (recept)

Snack (247 Kcal)
• 1 notenreep
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

VRIJDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
Een sapje van:
• 100 ml jus d'orange
• halve banaan
• halve kiwi

Lunch (630 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 2 kiwi's

Tussendoor (211 Kcal)
• 200 gr kwark
• 15 gr noten naar keuze

Diner (443 Kcal)
• 100 gr tilapiafilet
• 200 gr aardappelpuree
• 100 gr peultjes
• 100 gr wortels

Snack (302 Kcal)
• 35 gr popcorn
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (420 Kcal)
• 2 sneeën brood
• omelet wrap met kip, kaas en groente (recept)

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

Lunch (591 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met in totaal:
• 60 gr brie
• 1 tomaat
• 40 gr komkommer
• ijsbergsla naar smaak
• 1 sinaasappel

Tussendoor (155 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 2 rijstwafels met groentespread

Diner (462 Kcal)
• 125 gr varkensfiletlapjes
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. spitskool)
• 25 ml jus

Snack (294 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (308 Kcal)
• 200 gr kwark
• 100 gr blauwe bessen
• 1 banaan
• 10 gr pure chocola

Tussendoor (201 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (616 Kcal)
Een tosti van:
• 2 sneeën brood
• 15 gr kaas
• 15 gr rauwe ham
• 1 tomaat
• 10 gr pesto
• 1 snee brood met jam
• 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Diner (566 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 70 gr spaghetti
• 200 gr broccoli
• 25 gr zongedroogde tomaat
• 15 gr Parmezaanse kaas

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

GOED OM TE WETEN

• 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.