PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 kiwi

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

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

Tussendoor (78 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 10 gr granola

Diner (435 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept, maar dan 150 gr zoete aardappels, 75 gr kipfilet en 75 ml Griekse yoghurt p.p.)
• 150 gr rauwkost naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (200 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood
• 150 ml melk

Tussendoor (74 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 50 gr aardbeien

Lunch (250 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 20 gr ham
• 20 gr zuivelspread
• 15 gr bleekselderij
• 15 gr sla naar keuze
• halve tomaat
• halve Granny Smith appel

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

Diner (457 Kcal)
• andijvieschotel (recept, maar dan met 75 gr gehakt, 200 gr andijvie en 150 gr aardappels p.p.)

Snack (165 Kcal)
• 25 gr ongezouten notenmix

WOENSDAG

Ontbijt (217 Kcal)
Een smoothie van:
• 125 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 100 gr aardbeien
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (305 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (175 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Diner (354 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (113 Kcal)
• halve portie kersenclafoutis (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (106 Kcal)
• 200 gr druiven

Lunch (334 Kcal)
• 1 wrap (van 40 gr) met:
• 30 gr rookvlees
• halve avocado
• rucola naar smaak
• 5 gr mosterd

Tussendoor (110 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Diner (329 Kcal)
Een stamppot van:
• 75 gr magere spekreepjes
• 150 gr zoete aardappels
• 150 gr zuurkool

Snack (113 Kcal)
• halve portie kersenclafoutis (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

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

Tussendoor (186 Kcal)
• 1 rijstwafel met een halve avocado
• peper, zout en citroensap naar smaak

Diner (347 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 100 gr aardappelpuree

Snack (122 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (238 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (110 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (374 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept, 374 kcal variant)

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

Diner (358 Kcal)
• gyros (recept, maar dan met 1 kleine wrap p.p.)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (122 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes
OF
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (344 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 1 banaan
• 1 ei
• 10 gr kokos
• 150 ml jus d'orange

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

Lunch (336 Kcal)
• 300 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread en rucola

Tussendoor (83 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 50 gr druiven

Diner (346 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 150 gr krieltjes
• 75 gr doperwten
• 75 gr wortels

Snack (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 kiwi

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

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

Tussendoor (125 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 15 gr granola

Diner (446 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept, maar dan met 150 gr zoete aardappels, 75 gr kipfilet en 75 ml Griekse yoghurt p.p.)
• 200 gr rauwkost naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (200 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood
• 150 ml melk

Tussendoor (74 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 50 gr aardbeien

Lunch (501 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 40 gr ham
• 40 gr zuivelspread
• 30 gr bleekselderij
• 30 gr sla naar keuze
• 1 tomaat
• 1 Granny Smith appel

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

Diner (457 Kcal)
• andijvieschotel (recept, maar dan met 75 gr gehakt, 200 gr andijvie en 150 gr aardappels p.p.)

Snack (165 Kcal)
• 25 gr ongezouten notenmix

WOENSDAG

Ontbijt (243 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 25 gr havermout
• 100 gr aardbeien
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (377 Kcal)
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (175 Kcal)
• 150 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Diner (371 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 55 gr rijst
• 150 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

Snack (225 Kcal)
• kersenclafoutis (recept)

WEEK 47 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (274 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (80 Kcal)
• 150 gr druiven

Lunch (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rookvlees
• halve avocado
• rucola naar smaak
• 10 gr mosterd

Tussendoor (110 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Diner (329 Kcal)
Een stamppot van:
• 75 gr magere spekreepjes
• 150 gr zoete aardappels
• 150 gr zuurkool

Snack (225 Kcal)
• kersenclafoutis (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 125 ml Griekse yoghurt
• 25 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

Lunch (322 Kcal)
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (186 Kcal)
• 1 rijstwafel met een halve avocado
• peper, zout en citroensap naar smaak

Diner (412 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (241 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (262 Kcal)
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (127 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (374 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept, 374 kcal variant)

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

Diner (358 Kcal)
• gyros (recept, maar dan met 1 kleine wrap p.p.)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (231 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (412 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 1 banaan
• 2 eieren
• 10 gr kokos
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (148 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 200 ml melk

Lunch (370 Kcal)
• 300 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread en rucola
• 150 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (94 Kcal)
• 150 ml Griekse yoghurt
• 50 gr druiven

Diner (346 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 150 gr krieltjes
• 75 gr doperwten
• 75 gr wortels

Snack (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 kiwi

Tussendoor (106 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (468 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (134 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr granola

Diner (586 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (314 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (108 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 50 gr aardbeien

Lunch (501 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 40 gr ham
• 40 gr zuivelspread
• 30 gr bleekselderij
• 30 gr sla naar keuze
• 1 tomaat
• 1 Granny Smith appel

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

Diner (564 Kcal)
• andijvieschotel (recept)

Snack (165 Kcal)
• 25 gr ongezouten notenmix

WOENSDAG

Ontbijt (262 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 30 gr havermout
• 100 gr aardbeien
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (111 Kcal)
• 1 cracker met pindakaas

Lunch (511 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 appel

Tussendoor (210 Kcal)
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Diner (450 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (225 Kcal)
• kersenclafoutis (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (355 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 10 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (106 Kcal)
• 200 gr druiven

Lunch (508 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rookvlees
• halve avocado
• rucola naar smaak
• 10 gr mosterd

Tussendoor (169 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Diner (438 Kcal)
Een stamppot van:
• 100 gr magere spekreepjes
• 200 gr zoete aardappels
• 200 gr zuurkool

Snack (225 Kcal)
• kersenclafoutis (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (323 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 30 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

Lunch (438 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (186 Kcal)
• 1 rijstwafel met een halve avocado
• peper, zout en citroensap naar smaak

Diner (477 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 200 gr aardappelpuree

Snack (280 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (335 Kcal)
• 2 crackers met appelstroop
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 10 gr noten naar keuze

Lunch (502 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept)

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

Diner (486 Kcal)
• gyros (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (231 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 50 gr mangostukjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (412 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 1 banaan
• 2 eieren
• 10 gr kokos
• 150 ml jus d'orange

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

Lunch (393 Kcal)
• 300 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread en rucola
• 250 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (130 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 75 gr druiven

Diner (411 Kcal)
• 100 gr kabeljauw
• 200 gr krieltjes
• 100 gr doperwten
• 100 gr wortels

Snack (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (425 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met pindakaas
• 1 kiwi

Tussendoor (145 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

Lunch (585 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 200 ml melk

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

Diner (586 Kcal)
• gevulde zoete aardappel (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

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

DINSDAG

Ontbijt (453 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 snee rozijnenbrood met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (181 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 15 gr granola
• 75 gr aardbeien

Lunch (501 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 40 gr ham
• 40 gr zuivelspread
• 30 gr bleekselderij
• 30 gr sla naar keuze
• 1 tomaat
• 1 Granny Smith appel

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

Diner (564 Kcal)
• andijvieschotel (recept)

Snack (231 Kcal)
• 35 gr ongezouten notenmix

WOENSDAG

Ontbijt (280 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 35 gr havermout
• 100 gr aardbeien
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (223 Kcal)
• 2 crackers met pindakaas

Lunch (633 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (222 Kcal)
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Diner (512 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 75 gr rijst
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

Snack (225 Kcal)
• kersenclafoutis (recept)

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 47 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 appel
• 15 gr rozijnen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (215 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas en rauwkost
• 1 cracker met groentespread en rauwkost

Lunch (614 Kcal)
• 2 wraps (van 40 gr per stuk) met in totaal:
• 60 gr rookvlees
• halve avocado
• rucola naar smaak
• 10 gr mosterd
• 200 gr druiven

Tussendoor (202 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr noten naar keuze

Diner (438 Kcal)
Een stamppot van:
• 100 gr magere spekreepjes
• 200 gr zoete aardappels
• 200 gr zuurkool

Snack (225 Kcal)
• kersenclafoutis (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (344 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 35 gr granola
• 1 banaan

Tussendoor (218 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood met kaas

Lunch (558 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (211 Kcal)
• 2 rijstwafels met een halve avocado
• peper, zout en citroensap naar smaak

Diner (477 Kcal)
• gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip (recept)
• 200 gr aardappelpuree

Snack (280 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse uitjes
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (423 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met appelstroop
• 1 cracker met jam
• 200 ml melk

Tussendoor (169 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr noten naar keuze

Lunch (598 Kcal)
• rijstsalade met makreel (recept)
• 200 ml melk

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

Diner (486 Kcal)
• gyros (recept)
• 200 gr rauwkost naar keuze

Snack (273 Kcal)
• 100 gr gerookte kip
• 75 gr mangostukjes
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (435 Kcal)
Een pannenkoek van:
• 1 banaan
• 2 eieren
• 10 gr kokos
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (196 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (563 Kcal)
• 300 ml paprikasoep (recept)
• 1 bruine pistolet met zuivelspread en rucola
• 1 cracker met zuivelspread
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (228 Kcal)
• 200 ml Griekse yoghurt
• 20 gr granola
• 100 gr druiven

Diner (428 Kcal)
• 125 gr kabeljauw
• 200 gr krieltjes
• 100 gr doperwten
• 100 gr wortels

Snack (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes