PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 1.250 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (264 Kcal)**
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 mandarijn
• 10 gr pure chocola

**Tussendoor (51 Kcal)**
• 1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

**Lunch (313 Kcal)**
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

**Tussendoor (215 Kcal)**
• 125 ml yoghurt
• 1 banaan
• 10 gr kokosrasp

**Diner (330 Kcal)**
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept, maar dan met 125 gr aardappels, 75 gr kip, 125 gr broccoli en 15 gr kaas p.p.)

**Snack (91 Kcal)**
• 100 gr rauwkost naar keuze
• 25 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt

## DINSDAG

**Ontbijt (222 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr mangostukjes

**Tussendoor (82 Kcal)**
• 1 sesamkoekje

**Lunch (302 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

**Tussendoor (73 Kcal)**
• 1 rijstwafel met boterhamworst
• 1 tomaat

**Diner (445 Kcal)**
• 1 rundersaucijs
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze
• 25 ml jus

**Snack (158 Kcal)**
• stoofperen (recept)

## WOENSDAG

**Ontbijt (207 Kcal)**
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 mandarijn

**Tussendoor (132 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• halve portie stoofperen (recept)

**Lunch (251 Kcal)**
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 pindacrunchkoekje

**Diner (360 Kcal)**
• 75 gr garnalen
• 50 gr mihoen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

**Snack (183 Kcal)**
• 40 gr oude kaas
• 10 gr mosterd

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 1.250 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (284 Kcal)**
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (105 Kcal)**
• 1 banaan

**Lunch (257 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr oude kaas
• 1 tomaat
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr mosterd
• rucola naar smaak

**Tussendoor (71 Kcal)**
Een smoothie van:
• 125 ml jus d'orange
• 25 gr kwark

**Diner (441 Kcal)**
• oer-Hollandse hachee (recept, maar dan met 75 gr runder riblappen p.p.)
• 100 gr gekookte aardappels
• 100 gr rode kool

**Snack (113 Kcal)**
Een vlaflip van:
• 75 ml vanille vla
• 75 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien

## VRIJDAG

**Ontbijt (212 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

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

**Lunch (320 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met groentespread en rauwkost

**Tussendoor (46 Kcal)**
• 200 gr rauwkost naar keuze

**Diner (474 Kcal)**
Nasi naar eigen smaak met:
• 75 gr kip- of varkensvlees
• 60 gr rijst
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

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

## ZATERDAG

**Ontbijt (246 Kcal)**
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 banaan

**Tussendoor (115 Kcal)**
• 100 gr kwark
• 10 gr amandelen

**Lunch (354 Kcal)**
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• 20 gr spinazie
• 1 tomaat

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

**Diner (339 Kcal)**
• 75 gr tilapiafilet
• 100 gr aardappelkroketjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
Een salade van:
• 50 gr komkommer
• azijn, water en peper naar smaak

**Snack (122 Kcal)**
• 4 toastjes
• 24 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt
**OF**
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (373 Kcal)**
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept, maar dan met 50 gr aardbeien en 50 ml vanille vla p.p.)

**Tussendoor (81 Kcal)**
• 100 ml yoghurt
• 1 kiwi

**Lunch (292 Kcal)**
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met zuivelspread

**Tussendoor (82 Kcal)**
• 1 sesamkoekje

**Diner (365 Kcal)**
• 75 gr tartaar
• 50 gr fusili
• 150 gr spinazie
• 20 ml kookroom

**Snack (107 Kcal)**
• 20 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 1.500 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (264 Kcal)**
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 mandarijn
• 10 gr pure chocola

**Tussendoor (51 Kcal)**
• 1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

**Lunch (313 Kcal)**
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

**Tussendoor (224 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 1 banaan
• 10 gr kokosrasp

**Diner (469 Kcal)**
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept)

**Snack (181 Kcal)**
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt

## DINSDAG

**Ontbijt (232 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 75 gr mangostukjes

**Tussendoor (164 Kcal)**
• 2 sesamkoekjes

**Lunch (446 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

**Tussendoor (73 Kcal)**
• 1 rijstwafel met boterhamworst
• 1 tomaat

**Diner (445 Kcal)**
• 1 rundersaucijs
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze
• 25 ml jus

**Snack (158 Kcal)**
• stoofperen (recept)

## WOENSDAG

**Ontbijt (279 Kcal)**
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 mandarijn
• 150 ml melk

**Tussendoor (211 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• stoofperen (recept)

**Lunch (368 Kcal)**
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 pindacrunchkoekje

**Diner (360 Kcal)**
• 75 gr garnalen
• 50 gr mihoen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 25 ml woksaus naar keuze

**Snack (183 Kcal)**
• 40 gr oude kaas
• 10 gr mosterd

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 1.500 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (284 Kcal)**
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (196 Kcal)**
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 banaan

**Lunch (257 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr oude kaas
• 1 tomaat
• 5 gr pijnboompitten
• 5 gr mosterd
• rucola naar smaak

**Tussendoor (119 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml jus d'orange
• 50 gr kwark

**Diner (526 Kcal)**
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 125 gr gekookte aardappels
• 125 gr rode kool

**Snack (113 Kcal)**
Een vlaflip van:
• 75 ml vanille vla
• 75 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien

## VRIJDAG

**Ontbijt (212 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

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

**Lunch (460 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met groentespread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

**Tussendoor (46 Kcal)**
• 200 gr rauwkost naar keuze

**Diner (474 Kcal)**
Nasi naar eigen smaak met:
• 75 gr kip- of varkensvlees
• 60 gr rijst
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

**Snack (236 Kcal)**
• 30 gr boterhamworst
• 3 augurken
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (318 Kcal)**
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 banaan
• 150 ml melk

**Tussendoor (115 Kcal)**
• 100 gr kwark
• 10 gr amandelen

**Lunch (423 Kcal)**
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• 20 gr spinazie
• 1 tomaat

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

**Diner (339 Kcal)**
• 75 gr tilapiafilet
• 100 gr aardappelkroketjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
Een salade van:
• 50 gr komkommer
• azijn, water en peper naar smaak

**Snack (239 Kcal)**
• 4 toastjes
• 24 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (403 Kcal)**
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

**Tussendoor (81 Kcal)**
• 100 ml yoghurt
• 1 kiwi

**Lunch (398 Kcal)**
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met kaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 1 pindacrunchkoekje

**Diner (393 Kcal)**
• 75 gr tartaar
• 55 gr fusili
• 150 gr spinazie
• 25 ml kookroom

**Snack (134 Kcal)**
• 25 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 1.800 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (371 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 2 mandarijnen
• 10 gr pure chocola

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

**Lunch (447 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

**Tussendoor (241 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan
• 10 gr kokosrasp

**Diner (469 Kcal)**
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept)

**Snack (181 Kcal)**
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt

## DINSDAG

**Ontbijt (301 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr mangostukjes

**Tussendoor (245 Kcal)**
• 3 sesamkoekjes

**Lunch (470 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

**Tussendoor (124 Kcal)**
• 2 rijstwafels met boterhamworst
• 1 tomaat

**Diner (500 Kcal)**
• 1 rundersaucijs
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze
• 30 ml jus

**Snack (158 Kcal)**
• stoofperen (recept)

## WOENSDAG

**Ontbijt (348 Kcal)**
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

**Tussendoor (228 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• stoofperen (recept)

**Lunch (368 Kcal)**
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

**Tussendoor (248 Kcal)**
• 2 pindacrunchkoekjes

**Diner (440 Kcal)**
• 100 gr garnalen
• 65 gr mihoen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

**Snack (183 Kcal)**
• 40 gr oude kaas
• 10 gr mosterd

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 1.800 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (354 Kcal)**
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (196 Kcal)**
• 1 rijstwafel met pindakaas
• 1 banaan

**Lunch (406 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr oude kaas
• 1 tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr mosterd
• rucola naar smaak

**Tussendoor (119 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml jus d'orange
• 50 gr kwark

**Diner (570 Kcal)**
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr rode kool

**Snack (144 Kcal)**
Een vlaflip van:
• 100 ml vanille vla
• 100 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien

## VRIJDAG

**Ontbijt (251 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

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

**Lunch (484 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 bruin bolletje met groentespread en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

**Tussendoor (58 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze

**Diner (557 Kcal)**
Nasi naar eigen smaak met:
• 100 gr kip- of varkensvlees
• 65 gr rijst
• 200 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

**Snack (312 Kcal)**
• 50 gr boterhamworst
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (342 Kcal)**
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 banaan
• 200 ml melk

**Tussendoor (141 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 10 gr amandelen

**Lunch (423 Kcal)**
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• 20 gr spinazie
• 1 tomaat

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

**Diner (465 Kcal)**
• 100 gr tilapiafilet
• 150 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
Een salade van:
• 50 gr komkommer
• azijn, water en peper naar smaak

**Snack (297 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (403 Kcal)**
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

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

**Lunch (421 Kcal)**
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met kaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (248 Kcal)**
• 2 pindacrunchkoekjes

**Diner (474 Kcal)**
• 100 gr tartaar
• 65 gr fusili
• 200 gr spinazie
• 30 ml kookroom

**Snack (161 Kcal)**
• 30 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 2.100 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (371 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 2 mandarijnen
• 10 gr pure chocola

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

**Lunch (618 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

**Tussendoor (241 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 1 banaan
• 10 gr kokosrasp

**Diner (469 Kcal)**
• broccolischotel met rode ui en kaas (recept)

**Snack (181 Kcal)**
• 200 gr rauwkost naar keuze
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt

## DINSDAG

**Ontbijt (373 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 15 gr rozijnen

**Tussendoor (245 Kcal)**
• 3 sesamkoekjes

**Lunch (615 Kcal)**
• 2 bruine bolletjes met smeerkaas en rauwkost
• 1 bruin bolletje met rookvlees en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

**Tussendoor (178 Kcal)**
• 2 rijstwafels met boterhamworst
• 1 rijstwafel met appelstroop
• 1 tomaat

**Diner (500 Kcal)**
• 1 rundersaucijs
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze
• 30 ml jus

**Snack (158 Kcal)**
• stoofperen (recept)

## WOENSDAG

**Ontbijt (441 Kcal)**
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met smeerkaas
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

**Tussendoor (228 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• stoofperen (recept)

**Lunch (483 Kcal)**
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met jam

**Tussendoor (248 Kcal)**
• 2 pindacrunchkoekjes

**Diner (463 Kcal)**
• 125 gr garnalen
• 65 gr mihoen
• 200 gr wokgroente naar keuze
• 30 ml woksaus naar keuze

**Snack (226 Kcal)**
• 50 gr oude kaas
• 10 gr mosterd

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 48 - 2.100 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (424 Kcal)**
• 2 crackers met zuivelspread
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met smeerkaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (183 Kcal)**
• 2 rijstwafels met pindakaas

**Lunch (511 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr oude kaas
• 1 tomaat
• 10 gr pijnboompitten
• 5 gr mosterd
• rucola naar smaak
• 1 banaan

**Tussendoor (119 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml jus d'orange
• 50 gr kwark

**Diner (657 Kcal)**
• oer-Hollandse hachee (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr rode kool

**Snack (185 Kcal)**
Een vlaflip van:
• 125 ml vanille vla
• 125 ml yoghurt
• 75 gr aardbeien

## VRIJDAG

**Ontbijt (272 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

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

**Lunch (638 Kcal)**
• 2 bruine bolletjes met groentespread en rauwkost
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

**Tussendoor (128 Kcal)**
• 250 gr rauwkost naar keuze
• 1 cracker met zuivelspread

**Diner (590 Kcal)**
Nasi naar eigen smaak met:
• 125 gr kip- of varkensvlees
• 65 gr rijst
• 200 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

**Snack (312 Kcal)**
• 50 gr boterhamworst
• 5 augurken
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (413 Kcal)**
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 banaan
• 200 ml melk

**Tussendoor (168 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 10 gr amandelen

**Lunch (602 Kcal)**
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 50 gr paprika
• 20 gr spinazie
• 1 tomaat
• 1 snee brood met pindakaas

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

**Diner (465 Kcal)**
• 100 gr tilapiafilet
• 150 gr aardappelkroketjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)
Een salade van:
• 50 gr komkommer
• azijn, water en peper naar smaak

**Snack (297 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (403 Kcal)**
• wentelteefjes met vers fruit en vanillevla (recept)

**Tussendoor (230 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 2 kiwi's

**Lunch (549 Kcal)**
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (248 Kcal)**
• 2 pindacrunchkoekjes

**Diner (474 Kcal)**
• 100 gr tartaar
• 65 gr fusili
• 200 gr spinazie
• 30 ml kookroom

**Snack (187 Kcal)**
• 35 gr pure chocola