PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (193 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 kiwi

Tussendoor (61 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 60 gr blauwe bessen

Lunch (350 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• 5 ml fritessaus
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (406 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept, maar dan met 200 gr Chinese kool, 150 gr aardappels, 50 gr rundergehakt, 40 gr champignons en 25 ml melk p.p.)

Snack (143 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken

DINSDAG

Ontbijt (229 Kcal)
• 125 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

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

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

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Diner (444 Kcal)
• 75 gr hamblokjes
• 55 gr tagliatelle
• 75 gr champignons
• 75 gr paprika
• 20 gr bosui
• 20 ml kookroom light
• basilicum, peper en zout naar smaak

Snack (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje met cranberry en chocola (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (278 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje met cranberry en chocola (recept)

Lunch (210 Kcal)
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (131 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 peer

Diner (487 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept, maar dan met 75 gr zalm p.p.)
• 125 gr krieltjes
• 150 gr wokgroente naar keuze

Snack (86 Kcal)
• 3 toastjes
• 18 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

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

Tussendoor (138 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 appel

Lunch (362 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr gerookte kip
• 15 gr taugé
• 1 tomaat
• 2 augurken
• 10 gr pijnboompitten
• sla naar smaak
• Italiaanse kruiden naar smaak

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

Diner (359 Kcal)
• 75 gr tartaar
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr spinazie
• 1 gekookt ei
• 25 ml jus

Snack (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje met cranberry en chocola (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (228 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 60 gr mangostukjes
• 5 gr kokos

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

Lunch (305 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)
• groene smoothie met spinazie en banaan (recept)

Diner (509 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr rijst
• 150 gr Thaise roerbakmix
• 50 gr mangostukjes
• halve ui
• 50 ml kookroom light
• 25 gr groene curry pasta

Snack (122 Kcal)
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (204 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas

Tussendoor (137 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr mangostukjes
• 10 gr pure chocola

Lunch (272 Kcal)
• 1 cracker met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 30 gr bosui
• 1 tomaat

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (457 Kcal)
• kip cordon bleu (recept, maar dan met 75 gr kipfilet, 10 gr achterham en 10 gr kaas p.p.)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

ZONDAG

Ontbijt (162 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren

Tussendoor (117 Kcal)
• 100 gr kwark
• 15 gr granola

Lunch (397 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept, 325 kcal variant)
• 150 ml melk

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

Diner (387 Kcal)
• 75 gr runderrollade
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli of bloemkool)
• 25 ml kerriesaus (recept)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

Tussendoor (85 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Lunch (350 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• 5 ml fritessaus
• 150 ml melk

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pindacrunchkoekje

Diner (542 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (143 Kcal)
• 30 gr kaas
• 3 augurken

DINSDAG

Ontbijt (242 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 75 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (103 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

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

Tussendoor (144 Kcal)
• 1 appel
• 150 ml melk

Diner (528 Kcal)
• 100 gr hamblokjes
• 60 gr tagliatelle
• 100 gr champignons
• 100 gr paprika
• 30 gr bosui
• 25 ml kookroom light
• basilicum, peper en zout naar smaak

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (350 Kcal)
• 1 beschuit met kaas
• 1 beschuit met jam
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (95 Kcal)
• 1 havermoutkoekje met cranberry en chocola (recept)

Lunch (233 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

Diner (557 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wokgroente naar keuze

Snack (114 Kcal)
• 4 toastjes
• 24 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (281 Kcal)
• 1 cracker met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 150 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (362 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr gerookte kip
• 15 gr taugé
• 1 tomaat
• 2 augurken
• 10 gr pijnboompitten
• sla naar smaak
• Italiaanse kruiden naar smaak

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

Diner (359 Kcal)
• 75 gr tartaar
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr spinazie
• 1 gekookt ei
• 25 ml jus

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (268 Kcal)
• 175 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 5 gr kokos

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

Lunch (360 Kcal)
• 1 snee brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)
• groene smoothie met spinazie en banaan (recept)

Diner (526 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 55 gr rijst
• 150 gr Thaise roerbakmix
• 50 gr mangostukjes
• halve ui
• 50 ml kookroom light
• 25 gr groene curry pasta

Snack (190 Kcal)
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (276 Kcal)
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 150 ml melk

Tussendoor (137 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr mangostukjes
• 10 gr pure chocola

Lunch (306 Kcal)
• 1 snee brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 30 gr bosui
• 1 tomaat

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (507 Kcal)
• kip cordon bleu (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

ZONDAG

Ontbijt (267 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (130 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Lunch (507 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)
• 150 ml melk

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

Diner (387 Kcal)
• 75 gr runderrollade
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. broccoli of bloemkool)
• 25 ml kerriesaus (recept)

Snack (134 Kcal)
• 25 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 2 kiwi's

Tussendoor (102 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Lunch (374 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• 5 ml fritessaus
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (542 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (190 Kcal)
• 40 gr kaas
• 4 augurken

DINSDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 100 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (155 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (476 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 appel
• 200 ml melk

Diner (546 Kcal)
• 100 gr hamblokjes
• 65 gr tagliatelle
• 100 gr champignons
• 100 gr paprika
• 30 gr bosui
• 25 ml kookroom light
• basilicum, peper en zout naar smaak

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (467 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

Lunch (303 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (149 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 peer

Diner (557 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 150 gr krieltjes
• 150 gr wokgroente naar keuze

Snack (172 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (421 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 200 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 appel

Lunch (386 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr gerookte kip
• 15 gr taugé
• 1 tomaat
• 4 augurken
• 10 gr pijnboompitten
• sla naar smaak
• Italiaanse kruiden naar smaak

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

Diner (441 Kcal)
• 100 gr tartaar
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei
• 30 ml jus

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (298 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 5 gr kokos

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

Lunch (500 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 200 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)
• groene smoothie met spinazie en banaan (recept)

Diner (588 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 150 gr Thaise roerbakmix
• 50 gr mangostukjes
• halve ui
• 50 ml kookroom light
• 25 gr groene curry pasta

Snack (190 Kcal)
• 30 gr achterham
• 15 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (392 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (169 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes
• 10 gr pure chocola

Lunch (385 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 30 gr bosui
• 1 tomaat

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (507 Kcal)
• kip cordon bleu (recept)
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

Snack (274 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (337 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (143 Kcal)
• 150 gr kwark
• 15 gr granola

Lunch (531 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)
• 200 ml melk

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

Diner (493 Kcal)
• 100 gr runderrollade
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli of bloemkool)
• 25 ml kerriesaus (recept)

Snack (161 Kcal)
• 30 gr pure chocola

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (448 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met magere vleeswaren
• 1 beschuit met kaas
• 2 kiwi's

Tussendoor (102 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr blauwe bessen

Lunch (516 Kcal)
• 2 crackers met groentespread
• 1 bruine pistolet met:
• 20 gr achterham
• 1 gekookt ei
• rauwkost naar smaak
• 5 ml fritessaus
• 200 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pindacrunchkoekjes

Diner (542 Kcal)
• Chinese koolschotel (recept)

Snack (238 Kcal)
• 50 gr kaas
• 5 augurken

DINSDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Tussendoor (155 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
• 1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (655 Kcal)
• 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (168 Kcal)
• 1 appel
• 200 ml melk

Diner (602 Kcal)
• 125 gr hamblokjes
• 70 gr tagliatelle
• 100 gr champignons
• 100 gr paprika
• 30 gr bosui
• 25 ml kookroom light
• basilicum, peper en zout naar smaak

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (491 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 beschuit met jam
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

Lunch (444 Kcal)
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 2 sneeën brood met smeerkaas
• 1 snee brood met zuivelspread

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

Diner (614 Kcal)
• gegrilde zalm uit de oven (recept)
• 200 gr krieltjes
• 200 gr wokgroente naar keuze

Snack (172 Kcal)
• 6 toastjes
• 36 gr zuivelspread

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 50 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (533 Kcal)
• 2 crackers met kaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 200 ml melk

Tussendoor (263 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola
• 1 appel

Lunch (467 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 20 gr gerookte kip
• 15 gr taugé
• 1 tomaat
• 2 augurken
• 10 gr pijnboompitten
• sla naar smaak
• Italiaanse kruiden naar smaak
• 1 banaan

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

Diner (463 Kcal)
• 125 gr tartaar
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr spinazie
• 1 gekookt ei
• 30 ml jus

Snack (190 Kcal)
• 2 havermoutkoekjes met cranberry en chocola (recept)

VRIJDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 100 gr mangostukjes
• 10 gr kokos

Tussendoor (168 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (622 Kcal)
• 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)
• groene smoothie met spinazie en banaan (recept)

Diner (588 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 150 gr Thaise roerbakmix
• 50 gr mangostukjes
• halve ui
• 50 ml kookroom light
• 25 gr groene curry pasta

Snack (212 Kcal)
• 40 gr achterham
• 20 gr zuivelspread
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

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

Tussendoor (211 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr mangostukjes
• 15 gr pure chocola

Lunch (455 Kcal)
• 2 sneeën brood met een omelet van:
• 2 eieren
• 50 gr champignons
• 30 gr bosui
• 1 tomaat
• 1 cracker met smeerkaas

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 appel
• kaneel naar smaak

Diner (587 Kcal)
• kip cordon bleu (recept)
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr groente naar keuze (bv. doperwten)

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

ZONDAG

Ontbijt (408 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 banaan

Tussendoor (191 Kcal)
• 200 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (577 Kcal)
• club sandwich met bieslookmayonaise (recept)
• 1 kiwi
• 200 ml melk

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

Diner (521 Kcal)
• 125 gr runderrollade
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. broccoli of bloemkool)
• 25 ml kerriesaus (recept)

Snack (214 Kcal)
• 40 gr pure chocola