PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (212 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 60 gr blauwe bessen

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

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

Tussendoor (46 Kcal)
• 1 kiwi

Diner (492 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 75 gr prei, 75 gr broccoli, 10 gr zongedroogde tomaatjes en 15 gr gruyère p.p.)

Snack (105 Kcal)
• 20 gr cervelaat
• 2 augurken

DINSDAG

Ontbijt (211 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 150 ml melk

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (235 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr cervelaat
• 20 gr zilveruitjes
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Diner (358 Kcal)
• 75 gr zalm
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (264 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 peer
• kaneel naar smaak

Tussendoor (108 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 15 gr granola

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

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Diner (368 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr penne
• 150 gr champignons
• halve ui
• 20 gr rucola
• 1 teentje knoflook
• kruiden naar smaak

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (325 Kcal)
• 1 bruin bolletje met:
• 30 gr geitenkaas
• 10 gr zongedroogde tomaten
• 10 gr pesto
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (95 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Diner (436 Kcal)
• klassieke stamppot boerenkool met rookworst (recept, maar dan met 125 gr boerenkool, 200 gr aardappels en 75 gr magere rookworst p.p.)

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

VRIJDAG

Ontbijt (250 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr mangostukjes
• 5 gr kokos

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

Lunch (232 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 150 ml melk

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

Diner (388 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (122 Kcal)
• 50 gr magere rookworst
• 10 gr mosterd
OF
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (164 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept, maar dan met 1 ei, 7,5 gr geitenkaas en 20 gr cherrytomaten p.p.)
• 1 cracker met zuivelspread

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (287 Kcal)
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (469 Kcal)
• beef teriyaki (recept, maar dan met 75 gr rosbieflappen en 50 gr woknoedels p.p.)

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

ZONDAG

Ontbijt (226 Kcal)
• 125 gr kwark
• 12 gr dadels
• 1 banaan
• 5 gr lijnzaad

Tussendoor (190 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Lunch (252 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept, maar dan met 30 gr geitenkaas en 30 gr spekjes p.p.)

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (383 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr rijst
• 100 gr broccoli
• 10 gr rozijnen
• 25 ml kerriesaus (recept)

Snack (136 Kcal)
• 75 gr Hertog aardbeien avontuurtje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (261 Kcal)
• 150 gr kwark
• 35 gr granola
• 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

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

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (492 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 75 gr prei, 75 gr broccoli, 10 gr zongedroogde tomaatjes en 15 gr gruyère p.p.)

Snack (158 Kcal)
• 30 gr cervelaat
• 3 augurken

DINSDAG

Ontbijt (244 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 banaan

Tussendoor (197 Kcal)
• 1 notenreep
• 150 ml melk

Lunch (382 Kcal)
• 1 bruin bolletje met appelstroop
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr cervelaat
• 20 gr zilveruitjes
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (98 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Diner (358 Kcal)
• 75 gr zalm
• 150 gr aardappelpuree
• 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 1 peer
• kaneel naar smaak

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

Diner (368 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 50 gr penne
• 150 gr champignons
• halve ui
• 20 gr rucola
• 1 teentje knoflook
• kruiden naar smaak

Snack (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (230 Kcal)
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (91 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (448 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr geitenkaas
• 20 gr zongedroogde tomaten
• 10 gr pesto
• rauwkost naar smaak
• 150 ml melk

Tussendoor (95 Kcal)
• 125 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Diner (542 Kcal)
• klassieke stamppot boerenkool met rookworst (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 5 gr kokos

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

Lunch (397 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee rozijnenbrood met boter
• 150 ml melk

Tussendoor (139 Kcal)
• 25 gr elitehaver

Diner (388 Kcal)
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (233 Kcal)
• 50 gr magere rookworst
• 10 gr mosterd
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (328 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 2 crackers met zuivelspread

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (287 Kcal)
• 1 snee brood met jam
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (469 Kcal)
• beef teriyaki (recept, maar dan met 75 gr rosbieflappen en 50 gr woknoedels p.p.)

Snack (261 Kcal)
• 25 gr elitehaver
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (277 Kcal)
• 125 gr kwark
• 30 gr dadels
• 1 banaan
• 5 gr lijnzaad

Tussendoor (190 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Lunch (301 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)

Tussendoor (82 Kcal)
• 1 sesamkoekje

Diner (489 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 55 gr rijst
• 100 gr broccoli
• 15 gr rozijnen
• 1 appel
• 25 ml kerriesaus (recept)

Snack (181 Kcal)
• 100 gr Hertog aardbeien avontuurtje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (319 Kcal)
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (128 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood

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

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (586 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (158 Kcal)
• 30 gr cervelaat
• 3 augurken

DINSDAG

Ontbijt (359 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 banaan

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Lunch (382 Kcal)
• 1 bruin bolletje met appelstroop
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr cervelaat
• 20 gr zilveruitjes
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (116 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 75 gr mangostukjes

Diner (463 Kcal)
• 100 gr zalm
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 peer
• kaneel naar smaak

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (439 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (218 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood met kaas

Diner (447 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr penne
• 150 gr champignons
• halve ui
• 20 gr rucola
• 1 teentje knoflook
• kruiden naar smaak

Snack (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (322 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 gekookt ei

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (472 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr geitenkaas
• 20 gr zongedroogde tomaten
• 10 gr pesto
• rauwkost naar smaak
• 200 ml melk

Tussendoor (134 Kcal)
• 200 gr kwark
• 60 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Diner (542 Kcal)
• klassieke stamppot boerenkool met rookworst (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 75 gr mangostukjes
• 10 gr kokos

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

Lunch (421 Kcal)
• 1 bruin bolletje met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee rozijnenbrood met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (194 Kcal)
• 35 gr elitehaver

Diner (459 Kcal)
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (233 Kcal)
• 50 gr magere rookworst
• 10 gr mosterd
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (328 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 2 crackers met zuivelspread

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (403 Kcal)
• 2 sneeën brood met jam
• 1 snee brood met kaas en rauwkost

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

Diner (540 Kcal)
• beef teriyaki (recept)

Snack (289 Kcal)
• 30 gr elitehaver
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (352 Kcal)
• 200 gr kwark
• 42 gr dadels
• 1 banaan
• 5 gr lijnzaad

Tussendoor (240 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 150 ml melk

Lunch (301 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)

Tussendoor (164 Kcal)
• 2 sesamkoekjes

Diner (569 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 150 gr broccoli
• 15 gr rozijnen
• 1 appel
• 30 ml kerriesaus (recept)

Snack (181 Kcal)
• 100 gr Hertog aardbeien avontuurtje

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (370 Kcal)
• 200 gr kwark
• 35 gr granola
• 100 gr blauwe bessen
• 1 appel

Tussendoor (200 Kcal)
• 1 snee rozijnenbrood met kaas

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 (105 Kcal)
• 1 banaan

Diner (586 Kcal)
• hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (210 Kcal)
• 40 gr cervelaat
• 4 augurken

DINSDAG

Ontbijt (429 Kcal)
• 2 beschuiten met magere vleeswaren
• 1 beschuit met jam
• 1 beschuit met smeerkaas
• 1 banaan

Tussendoor (221 Kcal)
• 1 notenreep
• 200 ml melk

Lunch (530 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met appelstroop
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr cervelaat
• 20 gr zilveruitjes
• rauwkost naar smaak

Tussendoor (131 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 100 gr mangostukjes

Diner (516 Kcal)
• 125 gr zalm
• 200 gr aardappelpuree
• 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)

Snack (228 Kcal)
• chocolade mug cake (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (345 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 peer
• kaneel naar smaak

Tussendoor (142 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Lunch (560 Kcal)
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

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

Diner (507 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 70 gr penne
• 200 gr champignons
• halve ui
• 20 gr rucola
• 1 teentje knoflook
• kruiden naar smaak

Snack (222 Kcal)
• 40 gr elitehaver

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 51 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (392 Kcal)
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met jam
• 1 cracker met zuivelspread
• 1 gekookt ei

Tussendoor (236 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (614 Kcal)
• 1 bruine pistolet met:
• 40 gr geitenkaas
• 20 gr zongedroogde tomaten
• 10 gr pesto
• rauwkost naar smaak
• 1 bruin bolletje met smeerkaas
• 200 ml melk

Tussendoor (141 Kcal)
• 200 gr kwark
• 75 gr blauwe bessen
• kaneel naar smaak

Diner (542 Kcal)
• klassieke stamppot boerenkool met rookworst (recept)

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

VRIJDAG

Ontbijt (388 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 100 gr mangostukjes
• 10 gr kokos

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

Lunch (581 Kcal)
• 2 bruine bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee rozijnenbrood met boter
• 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)
• 40 gr elitehaver

Diner (486 Kcal)
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr krieltjes
• gegrilde courgetteplakken (recept)

Snack (253 Kcal)
• 60 gr magere rookworst
• 10 gr mosterd
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (424 Kcal)
• eieren met geitenkaas uit de oven (recept)
• 2 crackers met zuivelspread
• 200 ml melk

Tussendoor (72 Kcal)
• 1 appel

Lunch (525 Kcal)
• 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met kaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam

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

Diner (540 Kcal)
• beef teriyaki (recept)

Snack (344 Kcal)
• 40 gr elitehaver
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (398 Kcal)
• 200 gr kwark
• 42 gr dadels
• 1 banaan
• 1 kiwi
• 5 gr lijnzaad

Tussendoor (264 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 gekookt ei
• 200 ml melk

Lunch (447 Kcal)
• winterse salade met champignons, geitenkaas en spekjes (recept)
• 2 crackers met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (245 Kcal)
• 3 sesamkoekjes

Diner (569 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 65 gr rijst
• 150 gr broccoli
• 15 gr rozijnen
• 1 appel
• 30 ml kerriesaus (recept)

Snack (181 Kcal)
• 100 gr Hertog aardbeien avontuurtje