PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 52 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (168 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 peer

Lunch (231 Kcal)
• 1 wrap met in totaal:
• 30 gr gerookte kip
• 35 gr slamelange
• 35 gr rauwkost
• 5 gr pijnboompitten
• 7,5 ml dressing naar keuze (bv. honing-mosterd)

Tussendoor (135 Kcal)
• 1 rijstwafel of snack-a-jack
• 200 ml melk

Diner (329 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 150 gr bieten, 150 gr aardappels, kwart ui, kwart appel en 25 gr ontbijtspek)

Snack (154 Kcal)
• 25 gr elite haver

DINSDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 50 gr blauwe bessen
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (75 Kcal)
• 1 rijstwafel met pesto en kaas

Lunch (282 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met rosbief

Tussendoor (147 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 appel

Diner (398 Kcal)
• goulash met rijst (recept, maar dan met 80 gr runder- of riblappen en 50 gr rijst)

Snack (89 Kcal)
• 30 gr mozzarella
• 60 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (207 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (124 Kcal)
• 1 pinda crunch koekje

Lunch (336 Kcal)
• 2 boterhammen met magere vleeswaren naar keuze
• 150 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (187 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 banaan
• 5 gr hagelslag of chocolade

Diner (328 Kcal)
• 75 gr kipfilet
• 150 gr aardappelschijfjes
• 150 gr doperwten en worteltjes

Snack (96 Kcal)
• 30 gr kaas
• 30 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

WEEK 52 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 cracker met hagelslag
• 150 ml melk

Tussendoor (96 Kcal)
• 100 ml yoghurt
• 1 kiwi

Lunch (230 Kcal)
• 1 wrap met in totaal:
• 20 gr rauwe ham
• 20 gr mozzarella
• 25 gr cherrytomaatjes
• 25 gr sla naar keuze
• 7,5 ml dressing naar keuze (bv. pesto)

Tussendoor (185 Kcal)
• 30 gr elite haver

Diner (439 Kcal)
macaroni naar eigen smaak met:
• 55 gr macaroni
• 75 gr rundergehakt
• 150 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze
• 10 gr kaas

Snack (89 Kcal)
• 50 gr gerookte kip
• 50 gr mango

VRIJDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 125 gr kwark
• 25 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (57 Kcal)
• 1 rijstwafel met rauwe ham of andere magere vleeswaren naar keuze

Lunch (274 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 150 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (123 Kcal)
• viscocktail (recept)

Diner (430 Kcal)
• gevulde kalkoenfilet (recept)
• 100 gr haricot verts
• 150 gr aardappeltoetjes

Snack (125 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 125 Kcal) of 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 200 ml smoothie met yoghurt
• 25 gr havermout
• 40 gr aardbeien
• 40 gr mango

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 snack-a-jacks

Lunch (252 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 1 appel

Tussendoor (123 Kcal)
• 20 gr elite haver

Diner (441 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept, maar dan met 75 gr varkenshaas, 20 gr brie en 20 gr katenspek)
• gekarameliseerde regenboogwortels (recept, maar dan met 150 gr wortels)
• 100 gr aardappelpuree

Snack (100 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 100 Kcal) of 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (252 Kcal)
• een omelet van:
• 2 eieren
• groente naar keuze
• 15 gr kaas

Tussendoor (124 Kcal)
• 125 gr kwark
• 15 gr granola

Lunch (301 Kcal)
• 200 ml soep of 200 gr salade
• 1 volkoren bolletje met filet americain en ui

Tussendoor (171 Kcal)
Een smoothie van:
• 100 ml kokosnootdrink (bv. Alpro)
• 1 banaan
• 40 gr blauwe bessen
• drupje citroen of limoensap (optioneel)

Diner (329 Kcal)
• 75 gr kipfilet of kalkoenfilet
• 125 gr aardappeltjes uit de oven
• 150 gr sperziebonen

Snack (100 Kcal)
• 1 (kerst)snack naar keuze

WEEK 52 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (243 Kcal)
• 2 beschuiten met kaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (180 Kcal)
• 175 gr kwark
• 1 peer

Lunch (242 Kcal)
• 1 wrap met in totaal:
• 40 gr gerookte kip
• 35 gr slamelange
• 35 gr rauwkost
• 5 gr pijnboompitten
• 7,5 ml dressing naar keuze (bv. honing-mosterd)

Tussendoor (174 Kcal)
• 2 rijstwafels of snack-a-jacks
• 200 ml melk

Diner (503 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept, maar dan met 175 gr bieten en 175 gr aardappels)

Snack (154 Kcal)
• 25 gr elite haver

DINSDAG

Ontbijt (282 Kcal)
• 150 ml melk
• 30 gr havermout
• 60 gr blauwe bessen
• 150 ml jus d'orange

Tussendoor (151 Kcal)
• 2 rijstwafels met pesto en kaas

Lunch (346 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met rosbief
• 1 cracker met appelstroop

Tussendoor (147 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 1 appel

Diner (449 Kcal)
• goulash met rijst (recept, maar dan met 100 gr runder- of riblappen en 55 gr rijst)

Snack (119 Kcal)
• 40 gr mozzarella
• 80 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (207 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pinda crunch koekjes

Lunch (336 Kcal)
• 2 boterhammen met magere vleeswaren naar keuze
• 150 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (208 Kcal)
• 125 gr kwark
• 1 banaan
• 10 gr hagelslag of chocolade

Diner (389 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 175 gr aardappelschijfjes
• 175 gr doperwten en worteltjes

Snack (128 Kcal)
• 40 gr kaas
• 40 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

WEEK 52 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met hagelslag
• 150 ml melk

Tussendoor (155 Kcal)
• 125 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Lunch (267 Kcal)
• 1 wrap met in totaal:
• 30 gr rauwe ham
• 30 gr mozzarella
• 25 gr cherrytomaatjes
• 25 gr sla naar keuze
• 7,5 ml dressing naar keuze (bv. pesto)

Tussendoor (154 Kcal)
• 25 gr elite haver

Diner (471 Kcal)
• macaroni naar eigen smaak met:
• 60 gr macaroni
• 75 gr rundergehakt
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze
• 10 gr kaas

Snack (107 Kcal)
• 60 gr gerookte kip
• 60 gr mango

VRIJDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 rijstwafels met rauwe ham of andere magere vleeswaren naar keuze

Lunch (289 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 175 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (123 Kcal)
• viscocktail (recept)

Diner (580 Kcal)
• gevulde kalkoenfilet (recept)
• 125 gr haricot verts
• 100 gr aardappeltoetjes

Snack (247 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 125 Kcal)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (234 Kcal)
• 200 ml smoothie met yoghurt
• 25 gr havermout
• 40 gr aardbeien
• 40 gr mango

Tussendoor (102 Kcal)
• 2 snack-a-jacks

Lunch (346 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 appel

Tussendoor (154 Kcal)
• 25 gr elite haver

Diner (441 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept, maar dan met 75 gr varkenshaas, 20 gr brie en 20 gr katenspek)
• gekarameliseerde regenboogwortels (recept, maar dan met 150 gr wortels)
• 100 gr aardappelpuree

Snack (222 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 100 Kcal)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (266 Kcal)
• een omelet van:
• 2 eieren
• groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (145 Kcal)
• 125 gr kwark
• 20 gr granola

Lunch (336 Kcal)
• 250 ml soep of 250 gr salade
• 1 volkoren bolletje met filet americain en ui

Tussendoor (200 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml kokosnootdrink (bv. Alpro)
• 1 banaan
• 50 gr blauwe bessen
• drupje citroen of limoensap (optioneel)

Diner (378 Kcal)
• 100 gr kipfilet of kalkoenfilet
• 150 gr aardappeltjes uit de oven
• 150 gr sperziebonen

Snack (150 Kcal)
• 1 (kerst)snack naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 52 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (292 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 1 beschuit met kaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (465 Kcal)
• 2 wraps met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 75 gr slamelange
• 75 gr rauwkost
• 10 gr pijnboompitten
• 15 ml dressing naar keuze (bv. honing-mosterd)

Tussendoor (150 Kcal)
• 2 rijstwafels of snack-a-jacks
• 150 ml melk

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (185 Kcal)
• 30 gr elite haver

DINSDAG

Ontbijt (348 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 60 gr blauwe bessen
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (151 Kcal)
• 2 rijstwafels met pesto en kaas

Lunch (412 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met rosbief
• 1 krentenbol

Tussendoor (172 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 1 appel

Diner (526 Kcal)
• goulash met rijst (recept)

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (270 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pinda crunch koekjes

Lunch (461 Kcal)
• 3 boterhammen met magere vleeswaren naar keuze
• 200 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (220 Kcal)
• 150 gr kwark
• 1 banaan
• 10 gr hagelslag of chocolade

Diner (423 Kcal)
• 100 gr kipfilet
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr doperwten en worteltjes

Snack (160 Kcal)
• 50 gr kaas
• 50 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

WEEK 52 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (316 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 1 cracker met hagelslag
• 200 ml melk

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 2 kiwi's

Lunch (460 Kcal)
• 2 wraps met in totaal:
• 40 gr rauwe ham
• 40 gr mozzarella
• 50 gr cherrytomaatjes
• 50 gr sla naar keuze
• 15 ml dressing naar keuze (bv. pesto)

Tussendoor (185 Kcal)
• 30 gr elite haver

Diner (542 Kcal)
macaroni naar eigen smaak met:
• 60 gr macaroni
• 100 gr rundergehakt
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze
• 15 gr kaas

Snack (107 Kcal)
• 60 gr gerookte kip
• 60 gr mango

VRIJDAG

Ontbijt (325 Kcal)
• 175 gr kwark
• 35 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (113 Kcal)
• 2 rijstwafels met rauwe ham of andere magere vleeswaren naar keuze

Lunch (385 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 200 ml melk
• 175 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (123 Kcal)
• viscocktail (recept)

Diner (580 Kcal)
• gevulde kalkoenfilet (recept)
• haricot verts met pancetta (recept)
• 150 gr aardappeltoetjes

Snack (272 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 150 Kcal)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 200 ml smoothie met yoghurt
• 30 gr havermout
• 60 gr aardbeien
• 60 gr mango

Tussendoor (198 Kcal)
• 2 snack-a-jacks
• 200 ml melk

Lunch (346 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 appel

Tussendoor (154 Kcal)
• 25 gr elite haver

Diner (579 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept, maar dan met 100 gr varkenshaas, 30 gr brie en 20 gr katenspek)
• gekarameliseerde regenboogwortels (recept, maar reken 200 gr wortels per persoon)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (272 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 150 Kcal)
• 1 drankje naar keuze

WEEK 52 - 1.800 KCAL

ZONDAG

Ontbijt (333 Kcal)
• 1 boterham
• een omelet van:
• 2 eieren
• groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (178 Kcal)
• 150 gr kwark
• 25 gr granola

Lunch (463 Kcal)
• 300 ml soep of 300 gr salade
• 1 bruine pistolet (70 gr) met filet americain en ui

Tussendoor (200 Kcal)
Een smoothie van:
• 150 ml kokosnootdrink (bv. Alpro)
• 1 banaan
• 50 gr blauwe bessen
• drupje citroen of limoensap (optioneel)

Diner (440 Kcal)
• 100 gr kipfilet of kalkoenfilet
• 200 gr aardappeltjes uit de oven
• 200 gr sperziebonen

Snack (180 Kcal)
• 1 (kerst)snack naar keuze

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 52 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 2 beschuiten met jam
• 2 beschuiten met kaas
• 1 sinaasappel

Tussendoor (192 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 peer

Lunch (465 Kcal)
• 2 wraps met in totaal:
• 60 gr gerookte kip
• 75 gr slamelange
• 75 gr rauwkost
• 10 gr pijnboompitten
• 15 ml dressing naar keuze (bv. honing-mosterd)

Tussendoor (213 Kcal)
• 3 rijstwafels of snack-a-jacks
• 200 ml melk

Diner (534 Kcal)
• bietenstamppot met spek en appel (recept)

Snack (246 Kcal)
• 40 gr elite haver

DINSDAG

Ontbijt (367 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 60 gr blauwe bessen
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (203 Kcal)
• 2 rijstwafels met pesto en kaas
• 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (563 Kcal)
• 2 bruine pistolets (70 gr) met rosbief

Tussendoor (257 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 20 gr granola
• 1 appel

Diner (526 Kcal)
• goulash met rijst (recept)

Snack (149 Kcal)
• 50 gr mozzarella
• 100 gr cherrytomaatjes

WOENSDAG

Ontbijt (342 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 appel

Tussendoor (248 Kcal)
• 2 pinda crunch koekjes

Lunch (588 Kcal)
• 3 boterhammen met magere vleeswaren naar keuze
• 1 boterham met kaas
• 200 ml melk
• 1 sinaasappel

Tussendoor (266 Kcal)
• 200 gr kwark
• 1 banaan
• 15 gr hagelslag of chocolade

Diner (451 Kcal)
• 125 gr kipfilet
• 200 gr aardappelschijfjes
• 200 gr doperwten en worteltjes

Snack (191 Kcal)
• 60 gr kaas
• 60 gr Amsterdamse- of zilveruitjes

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 52 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (414 Kcal)
• 2 crackers met smeerkaas
• 2 crackers met hagelslag
• 200 ml melk

Tussendoor (256 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 15 gr granola
• 2 kiwi's

Lunch (460 Kcal)
• 2 wraps met in totaal:
• 40 gr rauwe ham
• 40 gr mozzarella
• 50 gr cherrytomaatjes
• 50 gr sla naar keuze
• 15 ml dressing naar keuze (bv. pesto)

Tussendoor (246 Kcal)
• 40 gr elite haver

Diner (576 Kcal)
macaroni naar eigen smaak met:
• 70 gr macaroni
• 100 gr rundergehakt
• 200 gr groente naar keuze
• kruiden(mix) naar keuze
• 15 gr kaas

Snack (134 Kcal)
• 75 gr gerookte kip
• 75 gr mango

VRIJDAG

Ontbijt (346 Kcal)
• 175 gr kwark
• 40 gr granola
• 2 kiwi's

Tussendoor (162 Kcal)
• 2 rijstwafels met rauwe ham of andere magere vleeswaren naar keuze
• 1 rijstwafel met smeerkaas

Lunch (580 Kcal)
• 2 plakjes kerststol (50 gr) met 10 gr roomboter
• 200 ml melk
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Tussendoor (123 Kcal)
• viscocktail (recept)

Diner (616 Kcal)
• gevulde kalkoenfilet (recept)
• haricot verts met pancetta (recept)
• 175 gr aardappeltoetjes

Snack (272 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 150 Kcal)
• 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (273 Kcal)
• 200 ml smoothie met yoghurt
• 30 gr havermout
• 60 gr aardbeien
• 60 gr mango

Tussendoor (198 Kcal)
• 2 snack-a-jacks
• 200 ml melk

Lunch (541 Kcal)
• 1 plakje kerststol (50 gr) met 5 gr roomboter
• 1 boterham met zuivelspread
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 appel
• 200 ml jus d'orange

Tussendoor (185 Kcal)
• 30 gr elite haver

Diner (579 Kcal)
• varkenshaas met brie en spek (recept, maar dan met 100 gr varkenshaas, 30 gr brie en 20 gr katenspek)
• gekarameliseerde regenboogwortels (recept, maar reken 200 gr wortels per persoon)
• 150 gr aardappelpuree

Snack (302 Kcal)
• (kerst)snack naar keuze (ongeveer 180 Kcal)
• 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (400 Kcal)
• 2 boterhammen
• een omelet van:
• 2 eieren
• groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (190 Kcal)
• 175 gr kwark
• 25 gr granola

Lunch (610 Kcal)
• 300 ml soep of 300 gr salade
• 1 bruine pistolet (70 gr) met filet americain en ui
• 1 volkoren bolletje met zuivelspread

Tussendoor (224 Kcal)
Een smoothie van:
• 200 ml kokosnootdrink (bv. Alpro)
• 1 banaan
• 50 gr blauwe bessen
• drupje citroen of limoensap (optioneel)

Diner (468 Kcal)
• 125 gr kipfilet of kalkoenfilet
• 200 gr aardappeltjes uit de oven
• 200 gr sperziebonen

Snack (210 Kcal)
• 1 (kerst)snack naar keuze