PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 1.250 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (211 Kcal)**
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 mandarijn

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

**Lunch (315 Kcal)**
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 sinaasappel

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

**Diner (403 Kcal)**
• 75 gr runderchipolata
• geroosterde bloemkool (recept)

**Snack (108 Kcal)**
• 3 dadels
• 15 gr zuivelspread

## DINSDAG

**Ontbijt (191 Kcal)**
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 60 gr cranberries
• 1 banaan
• 5 gr honing
• kaneel naar smaak
• water (optioneel)

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Lunch (226 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met:
• 10 gr zuivelspread
• 30 gr gerookte zalm
• 1 tomaat
• kwart rode ui
• 5 gr kappertjes
• rucola naar smaak

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

**Diner (457 Kcal)**
• macaroni met tomatensaus (recept, maar dan met 55 gr macaroni en 75 gr gehakt p.p.)

**Snack (122 Kcal)**
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

## WOENSDAG

**Ontbijt (230 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 kiwi

**Tussendoor (89 Kcal)**
• 125 ml yoghurt
• 1 mandarijn

**Lunch (298 Kcal)**
• 1 snee roggebrood met katenspek
• 150 gr rauwkost
• 150 ml melk

**Tussendoor (50 Kcal)**
• 1 rijstwafel met jam

**Diner (482 Kcal)**
• 50 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept, maar dan met 125 gr spitskool en 60 gr rundergehakt p.p.)

**Snack (143 Kcal)**
• 3 toastjes
• 18 gr zuivelspread
• 30 gr gerookte zalm

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 1.250 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (291 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 25 gr granola
• 1 banaan

**Tussendoor (72 Kcal)**
• 1 cracker met smeerkaas en rauwkost

**Lunch (264 Kcal)**
• 1 bruin bolletje met:
• 20 gr rookvlees
• 5 gr mosterd
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• 30 gr komkommer
• 5 gr pijnboompitten

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 2 mandarijnen
• 150 ml melk

**Diner (342 Kcal)**
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr rode bieten
• halve ui
• 25 ml jus

**Snack (158 Kcal)**
• 100 gr rauwkost
• 50 gr
Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

## VRIJDAG

**Ontbijt (272 Kcal)**
• 1 snee roggebrood met kaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (128 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 60 gr cranberries
• 10 gr amandelschaafsel

**Lunch (253 Kcal)**
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

**Tussendoor (69 Kcal)**
• 150 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

**Diner (433 Kcal)**
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

**Snack (122 Kcal)**
• 5 toastjes
• 30 gr paprikaspread (recept)
**OF**
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (276 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 peer

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 1 notenreep

**Lunch (265 Kcal)**
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met:
• 30 gr magere rookworst
• 5 gr mosterd

**Tussendoor (43 Kcal)**
• 1 rijstwafel met paprikaspread (recept)

**Diner (364 Kcal)**
• zuurkoolschotel met ham en katenspek (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 25 ml melk, 30 gr achterham en 30 gr katenspek p.p.)

**Snack (122 Kcal)**
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees
**OF**
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (194 Kcal)**
• 2 crackers met een omelet van:
• 1 ei

**Tussendoor (96 Kcal)**
• 1 peer

**Lunch (456 Kcal)**
• 250 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

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

**Diner (328 Kcal)**
• 75 gr tilapiafilet
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 1.500 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (280 Kcal)**
• 200 ml melk
• 25 gr havermout
• 2 mandarijnen

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

**Lunch (449 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 sinaasappel

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

**Diner (403 Kcal)**
• 75 gr runderchipolata
• geroosterde bloemkool (recept)

**Snack (108 Kcal)**
• 3 dadels
• 15 gr zuivelspread

## DINSDAG

**Ontbijt (194 Kcal)**
Een smoothie van:
• 150 ml yoghurt
• 75 gr cranberries
• 1 banaan
• 5 gr honing
• kaneel naar smaak
• water (optioneel)

**Tussendoor (162 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Lunch (402 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 40 gr gerookte zalm
• 1 tomaat
• kwart rode ui
• 10 gr kappertjes
• rucola naar smaak
• 150 ml melk

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

**Diner (521 Kcal)**
• macaroni met tomatensaus (recept)

**Snack (122 Kcal)**
• 30 gr kaas
• 30 gr zilveruitjes

## WOENSDAG

**Ontbijt (249 Kcal)**
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 1 kiwi

**Tussendoor (98 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 1 mandarijn

**Lunch (455 Kcal)**
• 2 sneeën roggebrood met katenspek
• 150 ml melk

**Tussendoor (50 Kcal)**
• 1 rijstwafel met jam

**Diner (499 Kcal)**
• 55 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept, maar dan met 125 gr spitskool en 60 gr rundergehakt p.p.)

**Snack (190 Kcal)**
• 4 toastjes
• 24 gr zuivelspread
• 40 gr gerookte zalm

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 1.500 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (312 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 30 gr granola
• 1 banaan

**Tussendoor (119 Kcal)**
• 1 cracker met kaas en rauwkost

**Lunch (388 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr rookvlees
• 10 gr mosterd
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• 30 gr komkommer
• 10 gr pijnboompitten

**Tussendoor (186 Kcal)**
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

**Diner (342 Kcal)**
• 75 gr ongepaneerde schnitzel
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr rode bieten
• halve ui
• 25 ml jus

**Snack (158 Kcal)**
• 100 gr rauwkost
• 50 gr
Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

## VRIJDAG

**Ontbijt (296 Kcal)**
• 1 snee roggebrood met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (146 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 60 gr cranberries
• 10 gr amandelschaafsel

**Lunch (289 Kcal)**
• 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

**Tussendoor (92 Kcal)**
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

**Diner (433 Kcal)**
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

**Snack (240 Kcal)**
• 5 toastjes
• 30 gr paprikaspread (recept)
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (276 Kcal)**
• 150 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 1 peer

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 1 notenreep

**Lunch (361 Kcal)**
• 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met:
• 30 gr magere rookworst
• 5 gr mosterd
• 200 ml melk

**Tussendoor (86 Kcal)**
• 2 rijstwafels met paprikaspread (recept)

**Diner (364 Kcal)**
• zuurkoolschotel met ham en katenspek (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 25 ml melk, 30 gr achterham en 30 gr katenspek p.p.)

**Snack (306 Kcal)**
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (298 Kcal)**
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren

**Tussendoor (176 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 1 peer

**Lunch (456 Kcal)**
• 250 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

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

**Diner (351 Kcal)**
• 100 gr tilapiafilet
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze (bv. wortels)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 1.800 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (317 Kcal)**
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 2 mandarijnen

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

**Lunch (449 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 sinaasappel

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

**Diner (448 Kcal)**
• 100 gr runderchipolata
• geroosterde bloemkool (recept)

**Snack (144 Kcal)**
• 4 dadels
• 20 gr zuivelspread

## DINSDAG

**Ontbijt (212 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 75 gr cranberries
• 1 banaan
• 5 gr honing
• kaneel naar smaak
• water (optioneel)

**Tussendoor (257 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Lunch (426 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 40 gr gerookte zalm
• 1 tomaat
• kwart rode ui
• 10 gr kappertjes
• rucola naar smaak
• 200 ml melk

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

**Diner (521 Kcal)**
• macaroni met tomatensaus (recept)

**Snack (162 Kcal)**
• 40 gr kaas
• 40 gr zilveruitjes

## WOENSDAG

**Ontbijt (342 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren
• 1 cracker met pindakaas
• 1 kiwi

**Tussendoor (160 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 2 mandarijnen

**Lunch (479 Kcal)**
• 2 sneeën roggebrood met katenspek
• 200 ml melk

**Tussendoor (50 Kcal)**
• 1 rijstwafel met jam

**Diner (576 Kcal)**
• 65 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept)

**Snack (190 Kcal)**
• 4 toastjes
• 24 gr zuivelspread
• 40 gr gerookte zalm

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 1.800 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (381 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 40 gr granola
• 1 banaan

**Tussendoor (238 Kcal)**
• 2 crackers met kaas en rauwkost

**Lunch (388 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr rookvlees
• 10 gr mosterd
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• 30 gr komkommer
• 10 gr pijnboompitten

**Tussendoor (186 Kcal)**
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

**Diner (435 Kcal)**
• 100 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr rode bieten
• halve ui
• 30 ml jus

**Snack (170 Kcal)**
• 150 gr rauwkost
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

## VRIJDAG

**Ontbijt (471 Kcal)**
• 2 sneeën roggebrood met kaas
• 150 ml melk

**Tussendoor (146 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 60 gr cranberries
• 10 gr amandelschaafsel

**Lunch (387 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost

**Tussendoor (92 Kcal)**
• 200 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze

**Diner (433 Kcal)**
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

**Snack (264 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr paprikaspread (recept)
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (336 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 1 peer

**Tussendoor (125 Kcal)**
• 1 notenreep

**Lunch (481 Kcal)**
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met:
• 30 gr magere rookworst
• 5 gr mosterd
• 200 ml melk

**Tussendoor (86 Kcal)**
• 2 rijstwafels met paprikaspread (recept)

**Diner (448 Kcal)**
• zuurkoolschotel met ham en katenspek (recept)

**Snack (306 Kcal)**
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (298 Kcal)**
• 2 crackers met een omelet van:
• 2 eieren

**Tussendoor (176 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 1 peer

**Lunch (509 Kcal)**
• 300 ml erwtensoep (recept)
• 1 snee roggebrood met katenspek

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

**Diner (410 Kcal)**
• 100 gr tilapiafilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

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

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 2.100 KCAL

## MAANDAG

**Ontbijt (355 Kcal)**
• 200 ml melk
• 45 gr havermout
• 2 mandarijnen

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

**Lunch (604 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met jam
• 1 sinaasappel

**Tussendoor (212 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 25 gr granola

**Diner (493 Kcal)**
• 125 gr runderchipolata
• geroosterde bloemkool (recept)

**Snack (180 Kcal)**
• 5 dadels
• 25 gr zuivelspread

## DINSDAG

**Ontbijt (212 Kcal)**
Een smoothie van:
• 200 ml yoghurt
• 75 gr cranberries
• 1 banaan
• 5 gr honing
• kaneel naar smaak
• water (optioneel)

**Tussendoor (257 Kcal)**
• 2 crackers met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 gekookt ei

**Lunch (665 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 15 gr zuivelspread
• 40 gr gerookte zalm
• 1 tomaat
• kwart rode ui
• 10 gr kappertjes
• rucola naar smaak
• 1 bruin bolletje met zuivelspread
• 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze
• 200 ml melk

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

**Diner (521 Kcal)**
• macaroni met tomatensaus (recept)

**Snack (203 Kcal)**
• 50 gr kaas
• 50 gr zilveruitjes

## WOENSDAG

**Ontbijt (431 Kcal)**
• 2 crackers met pindakaas
• 1 cracker met magere vleeswaren
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 kiwi

**Tussendoor (160 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 2 mandarijnen

**Lunch (628 Kcal)**
• 2 sneeën roggebrood met katenspek
• 1 snee roggebrood met zuivelspread
• 200 ml melk

**Tussendoor (110 Kcal)**
• 1 rijstwafel met jam
• 1 rijstwafel met kaas

**Diner (576 Kcal)**
• 65 gr zilvervliesrijst
• orak arik (recept)

**Snack (238 Kcal)**
• 5 toastjes
• 30 gr zuivelspread
• 50 gr gerookte zalm

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

# WEEK 52 - 2.100 KCAL

## DONDERDAG

**Ontbijt (402 Kcal)**
• 200 gr kwark
• 45 gr granola
• 1 banaan

**Tussendoor (310 Kcal)**
• 2 crackers met kaas en rauwkost
• 1 cracker met jam

**Lunch (550 Kcal)**
• 1 bruine pistolet met:
• 30 gr rookvlees
• 10 gr mosterd
• 1 gekookt ei
• 1 tomaat
• 30 gr komkommer
• 10 gr pijnboompitten
• 1 bruin bolletje met appelstroop

**Tussendoor (186 Kcal)**
• 2 mandarijnen
• 200 ml melk

**Diner (463 Kcal)**
• 125 gr ongepaneerde schnitzel
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr rode bieten
• halve ui
• 30 ml jus

**Snack (170 Kcal)**
• 150 gr rauwkost
• 50 gr Philadelphia heerlijk opgeklopt groene & zwarte olijven

## VRIJDAG

**Ontbijt (495 Kcal)**
• 2 sneeën roggebrood met kaas
• 200 ml melk

**Tussendoor (150 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 75 gr cranberries
• 10 gr amandelschaafsel

**Lunch (566 Kcal)**
• 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
• 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
• 1 snee brood met pindakaas

**Tussendoor (186 Kcal)**
• 250 gr rauwkostsalade van rauwkost naar keuze
• 1 cracker met zuivelspread

**Diner (433 Kcal)**
• couscous met gegrilde kip, courgette en paprika (recept)

**Snack (264 Kcal)**
• 6 toastjes
• 36 gr paprikaspread (recept)
• 1 drankje naar keuze

## ZATERDAG

**Ontbijt (336 Kcal)**
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 1 peer

**Tussendoor (250 Kcal)**
• 2 notenrepen

**Lunch (597 Kcal)**
• 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
• 1 snee brood met:
• 30 gr magere rookworst
• 5 gr mosterd
• 1 snee brood met jam
• 200 ml melk

**Tussendoor (139 Kcal)**
• 2 rijstwafels met paprikaspread (recept)
• 1 rijstwafel met appelstroop

**Diner (448 Kcal)**
• zuurkoolschotel met ham en katenspek (recept)

**Snack (306 Kcal)**
• 2 gekookte eieren
• 40 gr rookvlees
• 1 drankje naar keuze

# ZONDAG

**Ontbijt (415 Kcal)**
• 3 crackers met een omelet van:
• 2 eieren
• 10 gr kaas

**Tussendoor (176 Kcal)**
• 150 gr kwark
• 1 peer

**Lunch (700 Kcal)**
• 300 ml erwtensoep (recept)
• 2 sneeën roggebrood met katenspek

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

**Diner (410 Kcal)**
• 100 gr tilapiafilet
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze (bv. wortels)

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