PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 53 - 1.250 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (144 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop

Tussendoor (141 Kcal)
• 100 gr vruchtenkwark of 100 gr naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Lunch (310 Kcal)
• 1 boterham met smeerkaas
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (122 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

Diner (423 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 45 gr rijst
• 75 gr kip of varkensvlees
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (123 Kcal)
• 20 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (233 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 25 gr granola
• 10 gr chocola of pure hagelslag
• 50 gr aardbeien

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (288 Kcal)
1 (zelfgemaakte) wrap met in totaal:
• 30 gr ham
• 20 gr zuivelspread
• 25 gr sla naar keuze
• 25 gr rauwkost naar keuze
• 150 ml melk

Tussendoor (135 Kcal)
• 3 mandarijnen

Diner (368 Kcal)
• champignonrisotto (recept, maar dan met 50 gr risottorijst, 20 gr parmezaanse kaas, 50 gr champignons en 100 gr spinazie p.p.)

Snack (108 Kcal)
• 30 gr boterhamworst
• 3 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (235 Kcal)
• 1 cracker met boterhamworst
• 1 cracker met smeerkaas
• 1 kiwi
• 150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
• 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (270 Kcal)
• 1 boterham met kaas, een gekookt ei en rauwkost naar keuze
• 1 boterham met zuivelspread

Tussendoor (141 Kcal)
• 100 gr vruchtenkwark of 100 gr naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Diner (362 Kcal)
• 75 gr rundervink
• 150 gr gekookte aardappels
• 150 gr bloemkool
• 20 ml saus naar keuze (bv. kerriesaus)

Snack (154 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

WEEK 53 - 1.250 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (240 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 mandarijn
• 5 gr chocola of pure hagelslag of een theelepel cacao

Tussendoor (105 Kcal)
• 1 banaan

Lunch (265 Kcal)
• 1 boterham met boterhamworst
• 1 boterham met appelstroop
• 150 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 1 oliebol (40 gr)

Diner (378 Kcal)
• andijviestampot (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappelen, 37,5 ml melk en 75 gr magere rookworst p.p.)

Snack (189 Kcal)
• 120 ml champagne
• snack naar keuze (ongeveer 100 kcal)

VRIJDAG

Ontbijt (223 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 1 ei
• 50 gr groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Lunch (280 Kcal)
• 1 boterham met 20 gr magere rookworst en mosterdsaus
• 200 ml erwtensoep

Tussendoor (92 Kcal)
• 150 gr fruitsalade naar keuze

Diner (260 Kcal)
1 (zelfgemaakte) wrap met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 150 gr groente naar keuze
• 7,5 ml saus naar keuze (bv. knoflooksaus)

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

ZATERDAG

Ontbijt (231 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 peer
• 150 ml melk

Tussendoor (69 Kcal)
• 150 ml yoghurt
• 50 gr aardbeien

Lunch (259 Kcal)
een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 20 gr volkoren pasta
• 75 groente naar keuze
• 1 ei
• 30 gr ham
• 15 ml dressing naar keuze

Tussendoor (90 Kcal)
• 2 mandarijnen

Diner (390 Kcal)
• 75 gr tartaar
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (246 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 20 gr pinda's

ZONDAG

Ontbijt (283 Kcal)
• 125 gr vruchtenkwark
• 25 gr granola

Tussendoor (49 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas

Lunch (266 Kcal)
• blueberry pancakes (recept)

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (464 Kcal)
• gevulde courgette (recept)
• 75 gr gebakken kipfilet
• 40 gr couscous OF 135 gr aardappel(puree)

Snack (103 Kcal)
• 20 gr pure chocolade

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 53 - 1.500 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (259 Kcal)
• 1 beschuit met appelstroop
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (176 Kcal)
• 125 gr vruchtenkwark of 125 gr of naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Lunch (310 Kcal)
• 1 boterham met smeerkaas
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (147 Kcal)
• 1 rijstwafel met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met een gekookt ei

Diner (457 Kcal)
Nasi naar eigen smaak met:
• 55 gr rijst
• 75 gr kip of varkensvlees
• 150 gr nasigroente
• kruiden(mix) naar keuze

Snack (154 Kcal)
• 25 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (296 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 35 gr granola
• 10 gr chocola of pure hagelslag
• 60 gr aardbeien

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Lunch (323 Kcal)
1 (zelfgemaakte) wrap met in totaal:
• 40 gr ham
• 20 gr zuivelspread
• 25 gr sla naar keuze
• 25 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Diner (425 Kcal)
• champignonrisotto (recept, maar dan met 55 gr risotto p.p.)

Snack (144 Kcal)
• 40 gr boterhamworst
• 4 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (258 Kcal)
• 1 cracker met boterhamworst
• 1 cracker met smeerkaas
• 2 kiwi's
• 150 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (325 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met kaas, een gekookt ei en rauwkost naar keuze

Tussendoor (176 Kcal)
• 125 gr vruchtenkwark of 125 gr naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Diner (394 Kcal)
• 75 gr rundervink
• 175 gr gekookte aardappels
• 175 gr bloemkool
• 25 ml saus naar keuze (bv. kerriesaus)

Snack (154 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

WEEK 53 - 1.500 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (300 Kcal)
• 150 ml melk
• 25 gr havermout
• 1 banaan
• 5 gr chocola of pure hagelslag of een theelepel cacao

Tussendoor (135 Kcal)
• 3 mandarijnen

Lunch (289 Kcal)
• 1 boterham met boterhamworst
• 1 boterham met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 1 oliebol (40 gr)

Diner (438 Kcal)
• andijviestampot (recept, maar dan met 150 gr andijvie, 150 gr aardappelen en 37,5 ml melk p.p.)

Snack (239 Kcal)
• 120 ml champagne
• snack naar keuze (ongeveer 150 kcal)

VRIJDAG

Ontbijt (306 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 100 gr groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Lunch (318 Kcal)
• 1 boterham met 20 gr magere rookworst en mosterdsaus
• 250 ml erwtensoep

Tussendoor (107 Kcal)
• 175 gr fruitsalade naar keuze

Diner (260 Kcal)
1 (zelfgemaakte) wrap met in totaal:
• 60 gr kipfilet
• 150 gr groente naar keuze
• 7,5 ml saus naar keuze (bv. knoflooksaus)

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

ZATERDAG

Ontbijt (295 Kcal)
• 1 beschuit met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 peer
• 150 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien

Lunch (312 Kcal)
een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 25 gr volkoren pasta
• 100 groente naar keuze
• 1 ei
• 40 gr ham
• 20 ml dressing naar keuze

Tussendoor (135 Kcal)
• 3 mandarijnen

Diner (390 Kcal)
• 75 gr tartaar
• 150 gr krieltjes
• 150 gr groente naar keuze

Snack (308 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 30 gr pinda's

ZONDAG

Ontbijt (318 Kcal)
• 150 gr vruchtenkwark
• 25 gr granola

Tussendoor (121 Kcal)
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 appel

Lunch (338 Kcal)
• blueberry pancakes (recept)
• 150 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (498 Kcal)
• gevulde courgette (recept)
• 75 gr gebakken kipfilet
• 50 gr couscous OF 167 gr aardappel(puree)

Snack (129 Kcal)
• 25 gr pure chocolade

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 53 - 1.800 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (331 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 1 beschuit met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (176 Kcal)
• 125 gr vruchtenkwark of 125 gr of naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Lunch (413 Kcal)
• 2 boterhammen met smeerkaas
• 1 boterham met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (158 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 gekookt ei

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

Snack (185 Kcal)
• 30 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (346 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 40 gr granola
• 15 gr chocola of pure hagelslag
• 60 gr aardbeien

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

Lunch (432 Kcal)
2 (zelfgemaakte) wraps met in totaal:
• 60 gr ham
• 40 gr zuivelspread
• 50 gr sla naar keuze
• 50 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Diner (443 Kcal)
• champignonrisotto (recept)

Snack (180 Kcal)
• 50 gr boterhamworst
• 5 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (343 Kcal)
• 2 crackers met boterhamworst
• 1 cracker met smeerkaas
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (421 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met kaas, een gekookt ei en rauwkost naar keuze
• 1 peer

Tussendoor (212 Kcal)
• 150 gr vruchtenkwark of 150 gr naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Diner (482 Kcal)
• 100 gr rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr bloemkool
• 25 ml saus naar keuze (bv. kerriesaus)

Snack (154 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

WEEK 53 - 1.800 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (390 Kcal)
• 200 ml melk
• 35 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr chocola of pure hagelslag of een theelepel cacao

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Lunch (356 Kcal)
• 2 boterhammen met boterhamworst
• 1 boterham met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)
• 1 oliebol (40 gr)

Diner (493 Kcal)
• andijviestampot (recept)

Snack (269 Kcal)
• 120 ml champagne
• snack naar keuze (ongeveer 180 kcal)

VRIJDAG

Ontbijt (306 Kcal)
• 1 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 100 gr groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Lunch (486 Kcal)
• 1 pistolet (70 gr) met 40 gr magere rookworst
en mosterdsaus
• 250 ml erwtensoep

Tussendoor (107 Kcal)
• 175 gr fruitsalade naar keuze

Diner (468 Kcal)
2 (zelfgemaakte) wraps met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr groente naar keuze
• 15 ml saus naar keuze (bv. knoflooksaus)

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

ZATERDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 peer
• 200 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 60 gr aardbeien

Lunch (351 Kcal)
een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 30 gr volkoren pasta
• 125 groente naar keuze
• 1 ei
• 50 gr ham
• 20 ml dressing naar keuze

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Diner (493 Kcal)
• 100 gr tartaar
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (308 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 30 gr pinda's

ZONDAG

Ontbijt (396 Kcal)
• 175 gr vruchtenkwark
• 35 gr granola

Tussendoor (171 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 appel

Lunch (362 Kcal)
• blueberry pancakes (recept)
• 200 ml melk

Tussendoor (125 Kcal)
• 1 notenreep

Diner (560 Kcal)
• gevulde courgette (recept)
• 100 gr gebakken kipfilet
• 60 gr couscous OF 200 gr aardappel(puree)

Snack (180 Kcal)
• 35 gr pure chocolade

PROJECTGEZOND.NL
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 53 - 2.100 KCAL

MAANDAG

Ontbijt (421 Kcal)
• 2 beschuiten met appelstroop
• 2 beschuiten met kaas
• 200 ml melk

Tussendoor (212 Kcal)
• 150 gr vruchtenkwark of 150 gr of naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Lunch (514 Kcal)
• 2 boterhammen met smeerkaas
• 2 boterhammen met magere vleeswaren
• 1 banaan

Tussendoor (207 Kcal)
• 2 rijstwafels met magere vleeswaren
• 1 rijstwafel met smeerkaas
• 1 gekookt ei

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

Snack (185 Kcal)
• 30 gr elitehaver

DINSDAG

Ontbijt (372 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 45 gr granola
• 15 gr chocola of pure hagelslag
• 75 gr aardbeien

Tussendoor (250 Kcal)
• 2 notenrepen

Lunch (528 Kcal)
2 (zelfgemaakte) wraps met in totaal:
• 60 gr ham
• 40 gr zuivelspread
• 50 gr sla naar keuze
• 50 gr rauwkost naar keuze
• 200 ml melk

Tussendoor (213 Kcal)
• 2 mandarijnen
• 20 gr elite haver

Diner (497 Kcal)
• champignonrisotto (recept, maar dan met 70 gr risotto en 30 gr parmezaanse kaas p.p.)

Snack (216 Kcal)
• 60 gr boterhamworst
• 6 augurken

WOENSDAG

Ontbijt (405 Kcal)
• 2 crackers met boterhamworst
• 2 crackers met smeerkaas
• 2 kiwi's
• 200 ml melk

Tussendoor (226 Kcal)
• 2 rijstwafels met pindakaas
• 1 rijstwafel met zuivelspread

Lunch (509 Kcal)
• 1 bruine pistolet (70 gr) met kaas, en rauwkost naar keuze
• 1 boterham met een gekookt ei
• 1 peer

Tussendoor (247 Kcal)
• 175 gr vruchtenkwark of 175 gr naturel met 1 stuk fruit naar keuze

Diner (542 Kcal)
• 125 gr rundervink
• 200 gr gekookte aardappels
• 200 gr bloemkool
• 25 ml saus naar keuze (bv. kerriesaus)

Snack (154 Kcal)
• 1 zakje chips naar keuze (27,5 gr)

ProjectGezond.nl
GEZOND LEVEN, LEKKER ETEN

WEEK 53 - 2.100 KCAL

DONDERDAG

Ontbijt (409 Kcal)
• 200 ml melk
• 40 gr havermout
• 1 banaan
• 10 gr chocola of pure hagelslag of een theelepel cacao

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Lunch (463 Kcal)
• 2 boterhammen met boterhamworst
• 2 boterhammen met appelstroop
• 200 ml melk

Tussendoor (230 Kcal)
• 1 oliebol (80 gr)

Diner (493 Kcal)
• andijviestampot (recept)

Snack (289 Kcal)
• 120 ml champagne
• snack naar keuze (ongeveer 200 kcal)

VRIJDAG

Ontbijt (390 Kcal)
• 2 boterham met een omelet van:
• 2 eieren
• 100 gr groente naar keuze
• 20 gr kaas

Tussendoor (209 Kcal)
• 1 appelflap (recept)

Lunch (601 Kcal)
• 1 pistolet (70 gr) met 35 gr magere rookworst en mosterdsaus
• 1 boterham met 20 gr magere rookworst en mosterdsaus
• 250 ml erwtensoep

Tussendoor (122 Kcal)
• 200 gr fruitsalade naar keuze

Diner (468 Kcal)
2 (zelfgemaakte) wraps met in totaal:
• 100 gr kipfilet
• 200 gr groente naar keuze
• 15 ml saus naar keuze (bv. knoflooksaus)

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

ZATERDAG

Ontbijt (382 Kcal)
• 2 beschuiten met zuivelspread
• 1 beschuit met jam
• 1 peer
• 200 ml melk

Tussendoor (217 Kcal)
• 200 ml yoghurt
• 30 gr granola
• 60 gr aardbeien

Lunch (426 Kcal)
een salade van:
• 75 gr sla naar keuze
• 35 gr volkoren pasta
• 150 groente naar keuze
• 1 ei
• 80 gr ham
• 25 ml dressing naar keuze

Tussendoor (180 Kcal)
• 4 mandarijnen

Diner (537 Kcal)
• 125 gr tartaar
• 200 gr krieltjes
• 200 gr groente naar keuze

Snack (308 Kcal)
• 1 drankje naar keuze
• 30 gr pinda's

ZONDAG

Ontbijt (431 Kcal)
• 200 gr vruchtenkwark
• 35 gr granola

Tussendoor (171 Kcal)
• 2 rijstwafels met smeerkaas
• 1 appel

Lunch (495 Kcal)
• blueberry pancakes (recept, maar dan 1,5 portie. Dus de helft van het recept voor 3 personen)
• 200 ml melk

Tussendoor (215 Kcal)
• 2 notenrepen of 40 gr elite haver

Diner (588 Kcal)
• gevulde courgette (recept)
• 125 gr gebakken kipfilet
• 60 gr couscous OF 200 gr aardappel(puree)

Snack (180 Kcal)
• 35 gr pure chocolade