

Week 1 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels(Gram)
Kwark met notenmix en 1 mandarijn	6	351	17	15	27	5
Kwark met notenmix en aardbeien	8	395	17,3	14	27	6
2 vezelrijke crackers met hüttenkäse en 2 theelepels honing	9	118	5	17	2	6
Stracciatella yoghurt	11	374	15	23	24	2
2 vezelrijke crackers met avocadospread	13	440	7	14	37	15
Boerenomelet met doperwtjes	15	296	17	7	22	3
Kwark met notenmix en 1 kiwi	18	379	16	18	25	5

Week 1 lunch

	Pagina	kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 snee protein brood met mager hartig beleg	6	189	20	6	8	5
2 snee protein brood met mager hartig beleg	8	189	20	6	8	5
2 snee protein brood met mager hartig beleg	9	189	20	6	8	5
2 snee protein brood met hüttenkäse met aardbeien	11	193	17	9	8	6

2 snee protein brood met mager hartig beleg	13	189	20	6	8	5
Pompoensoep	15	198	5	10	14	6

Week 1 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
bloemkoolrisotto	7	505	25	12	38	8
Bietentortilla met gerookte kip	8	435	14	39,3	23	7
Broccoli zalmtaart (hele taart)	9	784	89	10	42	7
Geitenkaas salade	11	359	10,6	22	25	2
Gevulde aubergine	14	634	43	19	40	12
Tortillareepjes met oosterse roerbakmix	16	672	36	63	27	16
Romige courgette pasta met spekreepjes	18	496	42	21	26	6

Week 1 tussendoortjes

	Pagina	kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
½ zakje snackworteltjes	6	40	0,7	6,7	0 4	3,4
5 aardbeien	6	29	0,7	5,1	0	1,1
3 rolletjes rookvlees met hüttenkäse	6	34	5,5	0,6	1,1	0
5 snoep tomaatjes	8	15	0,4	2	0,4	1
1 kop drinkbouillon en gekookt ei met 3 plakjes rookvlees	8	90	10	2	5	0,2

8 olijven	8	36	0,3	0,2	3	1
1 handje notenmix	9	162	5	3	14	1,4
½ zakje snackworteltjes	9	40	0,7	6,7	0 4	3,4
3 rolletjes rookvlees met hüttenkäse	9	34	5,5	0,6	1,1	0
1 mandarijn	11	27	0,4	6	0,1	0,5
8 olijven	11	36	0,3	0,2	3	1
8 snoep Tomaatjes	11	24	0,7	3,2	0,6	1,5
150 gram kwark met 5 aardbeien	13	223	11	12	14	1,1
2 blokjes pure chocolade	13	53	0,6	5	3	0,7
3 rolletjes rookvlees met hüttenkäse	13	34	5,5	0,6	1,1	0
1 mandarijn	15	27	0,4	6	0,1	0,5
1 handje notenmix	15	162	5	3	14	1,4
8 olijven	15	36	0,3	0,2	3	1
1 gekookt ei en 5 snoeptomaatjes	18	79	7	2	5	1
½ bietentortilla besmeerd met zuivelspread en belegd met gerookte kipreepjes	18	88	5	9	5	1
4 snackkomkommers en 2 blokjes pure chocolade	18	85	2,4	9	5	2,2

Week 2 ontbijt

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
Granola per portie	5	223	8	15	14	3
Kwark met granola en blauwe bessen	5	459	19	31	28	4
2 vezelrijke crackers met hummus en komkommer	6	164	4	9	11	5
Kwark met granola en ½ appel en kaneel	8	457	19	30	28	4
Kwark met granola en blauwe bessen	9	459	19	31	28	4
Stracciatella yoghurt	10	374	15	23	24	2
2 vezelrijke crackers met hummus en komkommer	12	164	4	9	11	5
Kwark met granola en kiwi	13	468	19	31	28	5

Week 2 Lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
2 snee protein brood met mager hartig beleg	5	189	20	6	8	5
Wortelsalade en 1 snee protein brood	6	317	22	11	19	7
2 snee protein brood met Fetaspread	8	369	24	13	20	9

2 snee protein brood met hummus en plakjes snack komkommer	9	282	17	10	18	10
1 snee protein brood met avocado komkommersalade	10	421	17	9	34	8
1 snee protein brood met mager hartig beleg	12	95	10	3	4	2,5
Tosti met ham en kaas van 2 snee protein brood	13	259	26	5,4	14	5

Week 2 avond

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
Broccoli zoete aardappel stampot	5	619	21	58	32	11
Rodekoolsalade met biefstuk	6	422	30	16	25	7
Couscous met gehaktballetjes en munt dressing	8	661	46	53	28	8
Quiche pannenkoek uit de pan met ham en kaas	9	382	23	33	16	6
Kruidenomelet met kipfilet en avocado	10	539	50	4	35	4
Salade met pompoen en spinazie	12	271	6	7	23	5
Bloemkoolkoekjes met kippenpoot	13	696	68	18	39	3

Week 2 tussendoortjes

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
Gekookt ei	5	64	6	0	4,4	0
8 olijven en 4 blokjes fetakaas	5	131	7	0	11	1,3

1 handje bosbessen	6	8	0	2	0	0
4 blokjes kaas	6	75	5	0	6	0
2 koekjesdeeg balletjes	6	146	3,2	16	12	2,2
½ puntpaprika in reepjes	8	16	1	3	0	1,4
1 handje bosbessen	8	8	0	2	0	0
4 snack komkommers dippen met hummus en kop verse muntthee	8	137	4	6	11	3
2 blokjes pure chocolade	9	53	0,6	5	3	0,7
5 cherrytomaatjes en 5 blokjes Fetakaas	9	135	9	2	10	1
½ bakje kokosnoot stukjes en kop verse muntthee	9	208	2	2	20	7
1 kiwi	10	51	1	9	1	2
½ bakje kokosnoot stukjes	10	208	2	2	20	7
2 hamrolletjes met augurk	10	57	7	3	2	0,4
1 appel	12	81	0,4	18	0,3	3
2 koekjesdeeg balletjes	12	146	3,2	16	12	2,2
2 blokjes kaas en 2 hamrolletjes met augurk	12	95	9	3	5	0,4
1 kop drinkbouillon	13	10	1	2	0,2	0,2
2 koekjesdeeg balletjes	13	146	3,2	16	12	2,2

Week 3 ontbijt

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
Granola per portie	6	285	8,3	6	24	6
Kwark met 2 eetlepels granola (25 g) en 8 frambozen	6	504	19	18	38	7
Kwark met 2 eetlepels granola (25 g) en 8 frambozen	8	504	19	18	38	7
Kwark met 2 eetlepels granola (25 g) en 8 frambozen	10	504	19	18	38	7
1 snee protein brood met mager hartig beleg	12	95	10	3	4	2,5
Kwark met 2 eetlepels granola (25 g) en 8 frambozen	14	504	19	18	38	7
2 Bananenpannenkoekjes	16	460	22	50	17	6
2 Bananenpannenkoekjes	16	460	22	50	17	6

Week 3 Lunch

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
2 snee protein brood met mager hartig beleg	6	189	20	6	8	5
2 snee Protein Brood met gesmolten kaas	8	233	19	6	13	6
2 snee protein brood met mager hartig beleg	10	189	20	6	8	5
Boerenomelet	12	287	14	14	19	2
2 snee Protein Brood met makreelsalade	14	391	26	12	25	6,2
Champignonroomsoep (2 kommen) met 1 vezelrijke cracker met mager hartig beleg	16	211	10	15	11	8
Salade met frambozen	18	463	22	8	37	2,3

Week 3 Avond

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
Bloemkoolrijst met roerbakgroenten en tartaartje	6	270	31	12	10	8
Griekse salade met aardappelschijfjes en slavink	8	691	36	25	47	8
Zoete aardappelfrites met zoete witlof uit de oven	10	394	16	45	15	4,4
Champignonroomsoep (2 kommen) met 1 snee geroosterd protein brood met kruidenboter en 1 spinazie muffin	12	344	18	15	23	9
Rode linzenpasta met avocado-pesto saus	14	622	25	39	38	11
Flammkuchen met bloemkool en kipfilet	16	437	26	46	15	4
Beef en broccoli	18	377	55	11	11	8

Week 3 tussendoortjes

	Pagina	kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels (Gram)
1 kiwi	6	51	1	9	1	2
Spinazie muffin	6	73	5	2,5	5	0,8
8 olijven	6	36	0,3	0,2	3	1
1 kop bouillon met 1 gekookt ei	8	74	7	2	5	0,2
8 pecannoten	8	175	2	2	18	1,2
8 pecannoten	10	175	2	2	18	1,2
Spinazie muffin	10	73	5	2,5	5	0,8
2 Surimi salade bootjes	10	167	15	2	11	0,3
1 mandarijn	12	27	0,4	6	0	1
8 pecannoten	12	175	2	2	18	1,2
2 Surimi salade bootjes	12	167	15	2	11	0,3
4 komkommerreepjes met kipfilet	14	65	6	2	2,5	0,1

Spinazie muffin	14	73	5	2,5	5	0,8
Surimi salade met ½ avocado	14	262	10	3	6	4
1 appel	16	81	0,4	18	0	3
4 komkommerreepjes met kipfilet	16	65	6	2	2,5	0,1
snackkomkommer met makreel salade	16	263	12	7,5	19,5	1,4
1 zakje snackworteltjes	18	99	2	17	1	8
Gele paprika reepjes (halve) met zuivelspread light	18	49	2,2	4	3	2
8 pecannoten	18	175	2	2	18	1,2

Week 4 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels(Gram)
Granola per portie	6	238	8	15	16	3
Kwark met 2 eetlepels granola en 2 eetlepels mango blokjes (50 g)	6	474	15	32	31	4
Kwark met 2 eetlepels granola en 2 eetlepels mango blokjes (50 g)	8	474	15	32	31	4
Kwark met 2 eetlepels granola en 1 eetlepel granaatappelpitjes	10	468	15	30	31	4
Kwark met 2 eetlepels granola en 1 eetlepel granaatappelpitjes	12	468	15	30	31	4
Kwark met 2 eetlepels granola en 2 eetlepels mango blokjes (50 g)	13	474	15	32	31	4
2 vezelrijke crackers met geitenkaas en 2 theelepels honing	15	235	9	20	11	6
2 vezelrijke	17	201	8	12	27	7

crackers met wortel-walnoot salade						
------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Week 4 Lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels(Gram)
2 snee Proteïne Brood met wortel-walnootsalade	5	285	19	9	33	6
2 snee proteïne brood met tomaten tapende en gehalveerde cherrytomaatjes	8	235	16	14	11	7
2 snee Proteïne Brood met wortel-walnootsalade	10	285	19	9	33	6
2 snee proteïne brood met geitenkaas en 3 gehakte walnoten	12	459	26	6	34	6
Kerrie-bloemkoolsoep (2 kommen)	13	240	6	10	19	5
2 snee proteïne brood met tomaten tapende en gehalveerde cherrytomaatjes	15	235	16	14	11	7
Kerrie-bloemkoolsoep (2 kommen)	17	240	6	10	19	5

Week 4 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels(Gram)
Hamburgersalade	5	425	24	9	31	3
Courgette spaghetti met paprikasaus	8	394	37	25	14	7
Romige varkensmedaillons	10	416	47	26	13	5
Thaise wokgroenten met vis	12	434	25	34	21	2
Ovenschotel met pompoen en kaas gratin	13	497	41	18	28	5
Foe yong hai	15	450	46	35	14	2
Zoete aardappelstampot met rucola en blauwe kaas	17	519	18	53	24	7

Week 4 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten (Gram)	Koolhydraten (Gram)	Vet (Gram)	Vezels(Gram)
1 puntpaprika in reepjes	5	32	1	5	0	3
3 komkommerkuipjes met tonijnsalade	5	123	12	5	6	1
4 rookvlees rolletjes met gekookt ei	5	96	13	0,2	5	0
Halve appel met kaneel	8	40	0	9	0	2
8 walnoten en een kopje drinkbouillon	8	208	5	3	19	2
Gevuld eitje	8	197	6,4	1	19	0
Frambozensap	10	10	0	1,3	0	1
Warme halve appel met kaneel	10	40	0	9	0	2
4 rookvlees rolletjes met 1 gekookt ei	10	96	13	0,2	5	0
1 kiwi	12	51	1	9	1	2
Frambozensap	12	10	0	1,3	0	1
3 komkommer kuipjes met	12	123	12	5	6	1

tonijnsalade						
8 walnoten	13	198	5	2	19	1
6 cherrytomaatjes	13	18	1	2,4	1	1
8 olijven	13	36	0,3	0,2	3	1
1 appel	15	81	0,4	18	0	3
8 walnoten	15	198	5	2	19	1
Gevulde rode paprika met blauwe kaas	15	191	7	7	14	3
Mandarijn	17	27	0,4	6	0	1
3 komkommerkuipjes met tonijnsalade	17	123	12	5	6	1
4 rookvleesrolletje met gekookt ei	17	96	13	0,2	5	0