

Weekmenu 1

Weekmenu 1 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Griekse yoghurt met granola en granaatappelpitjes	23	537	18,5	33	38,6	3,5
Griekse yoghurt met granola en mandarijn	20	545	17,8	32,1	38,5	4,3
2 plakjes pompoencake met boter	21	540	12,4	1,8	17,9	3,2

Weekmenu 1 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 snee proteïn brood met mager hartig beleg	20	189	20	6	8	5
1 plak pompoencake met boter	33	165	6,2	19,8	6,5	2
carpaccio met boerenkoolpesto	39	248	23,2	0,9	18,6	1,6

Week 1 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
zuurkoolschotel	24	555	32,4	14	38,9	9,6
broccolirijst met pesto	27	227	11,9	10,8	13	10
spinaziesalade	29	348	22	9,7	22,8	7,2
broccolimuffins (4 stuks)	31	233	14,1	2,9	17,3	3,7
kip in citroen-honingsaus	34	576	26,1	25	37,8	7,2
biefstuk met spinazie	37	261	43,8	2,6	7,1	5,1
snelle sushi	40	748	28,6	44,9	48	11,5

Weekmenu 1 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
1 cracker vezelrijk met kaas	20	116	4,8	6,8	7,4	1
1 kiwi	20	51	1	9	1	2
stuk komkommer, 8 cherrytomaten, snackworteltjes met hummus	20	143	3,8	13,6	6,7	6,7
½ warme appel	160	40	0	9	1	2

2 hamrolletjes met een augurk	20	57	7	3	2	0,4
1 kop heldere bouillon met een ei	20	74	7	2	5	0,2
1 cracker met pindakaas en plakjes komkommer	20	179	5,2	9,4	12,8	2,9
½ komkommer met een kop drinkbouillon	20	10	1	2	0,2	0,2
8 snoeptomaatjes	21	24	0,7	3,2	0,6	1,5
handje ongezouten noten	21	130	4,3	2,7	11,1	1,2
10 olijven met een zoete puntpaprika	21	77	1,5	5,3	4,5	4,4
8 snoeptomaatjes gevuld met ricotta	21	54	2,2	3,5	3,1	1,5
handje pecannoten met 3 blokjes kaas	21	258	11,1	1,4	22,9	1,2
1 zakje snackworteltjes	21	40	0,8	6,7	0,4	3,4
3 rookvlees rolletjes met ei	21	113	16,1	0,2	5,3	0

extra recepten

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
boerenkoolchips	42	226	4	4	21	2,5
boerenkoolpesto	43	1264	38,3	5,4	120	3,7

Weekmenu 2

Weekmenu 2 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Griekse yoghurt met granola en diepvriesfruit	46	577	20,7	17,1	53,9	4,5
1 zelfgemaakt bolletje met mager hartig beleg	46	169	9,7	1,9	13	1,5
Griekse yoghurt met granola en bramen	46	560	20,5	16,5	53,9	4,2
roerei met ham en tomaat	65	181	18,5	1,8	11,1	0

Weekmenu 2 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 zelfgemaakte bolletjes met zuivelspread, achterham en komkommer	46	334	18,2	4,4	26,9	3

2 snee protein brood met zalm-ei salade	55	295	29	7,7	15,2	5,9
2 snee protein brood met heksenkaas	46	270	21,4	8,8	14,4	5,6
geroosterde paprikasoep	65	95	2,6	12	2,7	2,6

Weekmenu 2 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
asperge-courgettesoep	53	235	22	13,1	11,5	5
venkelsalade met bramen	55	537	27	15,3	37,2	12
aspergetaart	57	655	30	29	46	1,9
ratatouille	60	237	24,5	18,3	5,7	7,2
kip met zoete aardappelfrites	63	791	47,7	37,6	48,4	7
turkse pizza	66	559	37,7	31,7	22,7	10,8
tjap tjoy	69	246	25,4	14,7	8,4	5,9

Weekmenu 2 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
1 kiwi	46	51	1	9	1	2
snoepgroenten met heksenkaasdip	46	109	4,5	10,4	4,1	4,3
8 snoeptomaatjes met zuivelspread en pesto	46	136	4	4,9	10,7	1,8
½ appel met kaneel	46	46	0,3	9,9	0,2	1,9
½ snackworteltjes met heksenkaasdip	46	79	3,9	5,4	2,2	1,8
½ zelfgemaakt bolletje met boter	46	116,5	1,7	1	6,7	0
3 rookvlees rolletjes met ei	21	113	16,1	0,2	5,3	0
½ komkommer met heksenkaasdip	47	74	4,3	3,5	4,2	0,8
handje notenmix	47	162	5	3	14	1,4
1 plakje protein brood met heksenkaas	47	135	10,7	4,4	7,2	2,8
½ rode paprika en ¼ komkommer in plakjes met heksenkaasdip	47	91	4,8	6,4	4,3	4,1
1 snee protein brood met pesto	47	163	9,2	3,4	12	3

Weekmenu 3

Weekmenu 3 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Griekse yoghurt met granola en 8 frambozen	72	595	19,3	32,9	40,2	4,9
mango mousse	79	160	9,3	12,7	7,5	0,8
Griekse yoghurt met granola en ½ appel	72	612	18,7	29,2	45,2	4,7
Griekse yoghurt met granola en blauwe bessen	73	603	19	30	45,2	4,9
kokos-banaan smoothie	95	309	3,4	29,6	18,8	2,5

Weekmenu 3 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 snee protein brood met mager hartig beleg	72	189	20	6	8	5
geitenkaassalade	79	588	19,5	14,3	48,9	5,4
2 snee protein brood met pompoenspread	73	173	14,8	7,4	7,8	6,6
2 snee protein brood met garnalencocktail	73	214	21,4	5,9	10,5	5,8

Weekmenu 3 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
curry met kip en mango	76	593	32,4	20,8	40,6	7,5
rode linzenpasta met spinazieroomsaus	80	293	20,8	35,6	5,5	8,1
mediterrane schotel met gehaktballetjes	83	493	30,4	68,6	8,1	14,4
omelet met tjap tjoy	85	416	34,7	24,1	17,4	6,1
kipshoarma met broccoli en doperwtjes	87	396	58,5	16,9	8,2	10,4
kippensoep met pesto	91	217	26,3	3,9	10,4	1,7
wortel tortilla met guacamole	95	653	16,7	40,5	43,8	15,3

Weekmenu 3 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
1 gekookt ei	72	64	6,2	0	4,4	0
worteltjes met honing-mosterd dipsaus	76	174	2	21,5	8,4	2,3
1 rode paprika in pompoenspread	82	58	1,6	8,3	0,9	4,3
gebakken knoflook champignons	85	18	2	0,9	0,4	1,3
aubergine met geitenkaas	85	60	3,4	4,6	2,5	2,9
komkommer met garnalencocktail	88	61	7,2	1,2	3	0,2
vegetarische balletjes in satésaus	92	266	19,5	15,7	15,1	4,3

Weekmenu 4

Weekmenu 4 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Griekse yoghurt met notenmix en bosbessen	98	431	18,3	19	29,6	4,8
Griekse yoghurt met notenmix	98	416	18	16	29,6	3,8
blauwe bessen smoothie	107	128	4,5	13,4	5,2	4,1
roerei met tomaat en baconreepjes	115	192	16,5	4,1	12	1,5
pannenkoek met fruit	122	268	12,3	36,5	7,6	2,7
Griekse yoghurt met verkruimelde pompoencake	99	186,6	9,2	15,2	9,2	1,4
Griekse yoghurt met notenmix en ½ appel met kaneel	99	462	18,3	25,9	29,8	5,8

Weekmenu 4 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
2 snee protein brood met ham-kaas salade	105	258	20,2	6,5	15,5	5,8
wortelsoep en 2 snee protein brood	111	348	18,2	25,4	17	11,3
2 snee protein brood met mager hartig beleg	72	189	20	6	8	5

2 snee proteïn brood met ½ avocado en ham kaas salade	98	437	21,3	8,1	43,5	12,6
---	----	-----	------	-----	------	------

Weekmenu 4 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
vispakketje uit de oven	102	261	24,5	12,8	11,8	3,2
rendang kip met sperziebonen	105	643	45	37,9	20	10,4
Mexicaanse salade bowl	108	620	23	42,2	35,2	21,8
spruitjesschotel	112	264	18,8	15,5	11,8	10,6
pita broodje tempeh met tzatziki	116	564	25,9	47,1	29,5	12,7
gerookte kip salade	119	527	22,4	16,4	39,9	5,3
zoete aardappel schotel met prei	124	438	10,3	74,1	9,1	8,7

Weekmenu 4 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
1 stuk pompoen punt	101	70,6	1,6	8,4	3,4	1,4
2 pompoen punten	98	141,2	3,2	16,8	6,8	2,8
1 rode paprika met hummus	98	96	2,6	7,3	5,3	3,9
½ bakje bosbessen (100 g)	98	96	2,6	7,3	5,3	3,9
1 vezelrijke cracker met hummus en komkommer	98	82	2	4,5	5,5	2,5
1 appel	98	81	0,4	18	0,3	3
½ puntpaprika in reepjes	98	16	1	3	0	1,4
½ komkommer met hummus	99	79	2,3	3,7	5,7	1,8
1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees	99	96	12,8	0,2	5	0
5 tomaatjes	99	15	0,4	2	0,4	1
komkommer sandwich met zalm	115	157	14,3	2,8	9,7	0,8
gevulde tomaat	116	161	7,5	4	12,5	1,2
geroosterde kikkererwten	120	318	7,5	16	23,2	7,7
1 gekookt ei	99	64	6	0	4,4	0
8 tomaatjes	99	24	0,7	3,2	0,6	1,5
1 zakje (150 g) wortels met hummus	99	114	2,5	10,6	5,6	5,3