

Weekmenu 1

Week 1 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Granola week 1	23	262	10	16,6	16,8	3,2
Kwark met twee eetlepels granola en twee eetlepels mango	22 26 32	488	20	29	29	4,8
Griekse yoghurt met granola en granaatappelpitjes	93	537	18,5	33	38,6	3,5
Twee vezelrijke crackers met geitenkaas en twee eetlepels honing	36	179	8	15	7,8	8
Twee vezelrijke crackers met mager hartig beleg	41	175	11	13,3	6,9	8

Week 1 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee proteïne brood met tomatentapenade en cherry tomaatjes	22	217	8	8,6	7,4	4
2 snee proteïne brood met mager hartig beleg	92	189	20	6	8	5
Kokos- broccolisoup	33	336	8	6	30	6,6
2 snee proteïne brood met Rosbief en kruidenolie	36	247	16	3	9	3
Uitsmijter met ham en kaas	40	297	23	1	22	0

Week 1 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Pastasalade met sperziebonen	24	418	25	54	9	11,5
Kip curry kokos	26	493	25	45	22,6	5
Spitskool met groene kruidenolie en spekreepjes	29	469	27	19,5	30	7
Wraps met kipshoarma	30	389	33	36	10	6,2
Platte hartige taart met ricotta en spinazie	34	601	37	13	43	6,3
Italiaanse Quinoa	36	293	14	47	2,3	13
Vis in zoete saus met courgette noedels en cashewnoten	41	429	38	26	18	7

Week 1 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Paprika	22	34	1,1	6	0,1	2,4
8 Walnoten en een kopje drinkbouillon	22	406	9,4	4,6	38	2,8
Gevuld eitje	23	197	6,4	0,7	18	0
Handje bosbessen	26	8	0	1,5	0	0,4
1 cracker met pindakaas	26	136	6	7,6	8	5
Frambozensap	29	9	0,4	1	0	0,6
Handje pistachenoten	28	118	5	2,2	9,7	2
4 rookvlees rolletjes met ei	28	100	14	0,3	5,5	0
1 kiwi	30	51	1	9	1	2
Komkommer kuipjes met tonijnsalade	30	76	2,6	2,4	6,2	0,4

8 Walnoten	32	396	8,9	3	38	2,6
8 Cherrytomaatjes	32	25	0,7	3,2	0,6	1
8 olijven	32	36	0,3	0,2	3,5	1,3
Komkommer	36	6	0,2	0,2	0,2	0,3
Kokosnoot stukjes	26	208	2	1,5	20	6,8
Pappadums met Goosische dip	26	208	7,1	17	12,2	4
Mandarijn	40	27	0,4	6	0,1	0,5
4 rosbief rolletjes met groene kruidenolie	40	110	6	1	9	0

Weekmenu 2

Week 2 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Kwark met notenmix en ½ sinaasappel	46	531	21	20	39	6
Kwark met notenmix en aardbeien	50	544	22	23	39	6,4
Twee vezelrijke crackers met hüttenkäse	52	154	5,4	32	2,6	7,5
Stracciatella yoghurt	54	440	10	26	31,6	3
Kwark met notenmix en kiwi	58	549	20	24	39	6
Overnight oats	60	368	13,8	22,5	22,4	10

Week 2 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee proteïne brood met wortel-sinaasappel salade	48	355	8,3	25	15	7,3
2 snee proteïne brood met doperwtenspread	52	291	10	9	15	5
2 snee proteïne brood met mager hartig beleg	92	189	20	6	8	5
Rookvlees salade	61	205	11	3,1	16	0,7
Bietenwrap met zuivelspread	64	123	5,1	16	3,6	3

Week 2 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Oosterse omelet	46	302	16	14	20	2,1
Pasta met venkel en kip	50	469	36,7	44	16	6,5
Bientortilla met falafelballetjes en yoghurt muntsaus	53	311	11,2	32,8	13,2	7,4
Frittata met aubergine	57	424	18,5	12,3	32	5
Chili in slabootje	58	292	19,7	39,6	1,6	20
Kaasbroodje met hamburger	62	672	47	8,1	50	4,6
Witte-koolsalade met pulled chicken	65	399	45	42	4,2	6

Week 2 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Snackwortels	46	50	0,9	8,2	0,4	4,2
5 aardbeien	46	29	0,7	5,1	0	1,1
3 rolletjes rookvlees met hüttenkäse	46	41	7,7	0,4	1	0

5 Cherrytomaatjes	50	15	0,5	2	0,4	1
Drink bouillon met gekookt ei en 3 plakjes rookvlees	50	90	10	1,7	5	0,2
8 olijven	50	36	0,3	0,2	3,5	1,3
Handje notenmix	52	162	5,4	3,4	14	1,4
Sinaasappel	52	66	1	10	1,3	2,6
3 rolletjes rookvlees met een gekookt ei	52	96	12,8	0,2	5	0
Komkommer	52	6	0,2	0,2	0,2	0,3
3 falafelballetje met yoghurt muntsaus	54	312	12	16,6	20,9	3
2 blokjes pure chocolade	58	133	1,6	11,7	8	1,8
Trosje druiven	60	95	0,6	21	0,5	1,8
3 falafelballetje met pittige mayonaise	60	248	4,7	13,8	18,6	3,4
Gekookt ei en 5 snoeptomaatjes	64	79	6,6	2	4,8	1
Snack komkommer en 2 stukjes pure chocolade	64	139	2	12	8,6	2,1

Weekmenu 3

Week 3 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Granola	70	322	10	7,8	26,6	5
Kwark met granola en 6 aardbeien	70	551	21	20,5	39	6,3
Kwark met granola en mandarijn	78	543	20	20	40	5,5
Roerei met ham en tomaat	84	208	15,5	2,6	15	1

Week 3 Lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee proteïne brood met mager hartig beleg	92	189	20	6	8	5
Buddha bowl	80	355	12,2	20,6	23,4	7,8
Tosti van proteïne brood	84	228	23	5,2	11,8	5,5

Week 3 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Witlof uit de oven met zalm en kaassaus	72	291	26,6	13,6	14,1	1,9
Kip piri piri	75	429	15,3	30	25	8,2
Salade met avocado, warm gerookte zalm flakes en ei	76	657	27	7,3	55,8	8,1
Bloemkoolrijst met andijvie en slavink	78	351	28	9,4	21	5,9
Buddha bowl	80	404	14	28,5	24	10
Prei gehakt schotel	83	694	55,3	4,2	50	1,4
Courgette-rucola soep met tosti van protein brood	87	299	27,6	12,8	14	7,2

Week 3 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
1 kiwi	92	51	1	9	1	2

Snoepgroenten: 1/2 zakje (150 g) snack wortels met heksenkaas dip	70	132	2,4	8,8	8,6	4,2
8 snoeptomaatjes gehalveerd, vullen met zuivelspread en een beetje pesto	70	71	2,5	4,2	4,5	1,6
1 cracker met humus en plakjes komkommer	76	109	3,2	7,8	6	5
Handje notenmix	78	162	5,4	3,4	14	1,4
2 blokjes pure chocolade	80	133	1,6	11,7	8	1,8
Smoothie van 1 eetlepel diepvriesfruit en 150 ml yoghurt	80	86	6,5	7,8	2,4	1,6
8 Cherrytomaatjes	82	25	0,7	3,2	0,6	1
8 olijven met 5 blokjes fetakaas	84	155	8,8	0,2	13	1,3

Weekmenu 4

Weekmenu 4 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Griekse yoghurt met granola en granaatappelpitjes	93	537	18.5	33	38.6	3.5
Griekse yoghurt met granola en bosbessen	94	513	14.4	27.5	38.5	4.2
Griekse yoghurt met granola en mandarijn	100	545	17.8	32.1	38.5	4.3
1 snee proteinbrood besmeerd met hummus en plakjes komkommer	106	150	9.9	5	9.4	4.3

Weekmenu 4 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee protein brood met mager hartig beleg	92	189	20	6	8	5
2 plakjes appelcake besmeerd met boter	101	127	4.1	13.3	6.2	1.9
Spinaziesoep	106	167	17.8	10.2	4.1	9.1

Week 4 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezel
Kleurige voorjaar schotel met kruidenboter	93	313	2.9	14.5	25.4	7.5
Linzenburger met rijstsalade	94	641	14.3	32.9	46.9	14.5
Venkelsalade met radijs	97	266	10	8.7	20.6	2.8
Biefstuk met broccoli en gember saus	98	287	46	12.3	4.8	5.5
Spinazie-fetataart voor 1 portie	102	518	36	19.5	31.5	4

Kipshoarma balletjes salade	105	462	27.7	9.2	33.1	7.2
Pastasalade met worstje en Amsterdamse uitjes	108	526	38.4	41.8	20.8	9.4

Weekmenu 4 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
5 pecannoten	92	140	1.8	1.2	14	0.9
1 kiwi	92	51	1	9	1	2
stuk komkommer, 8 cherrytomaten, snackworteltjes met hummus	92	143	3.8	13.6	6.7	6.7
1 cracker vezelrijk met kaas	94	116	4.8	6.8	7.4	1
2 hamrolletjes met een augurk	94	57	7	3	2	0.4
1 kop heldere bouillon met een ei	94	74	7	2	5	0.2
1 cracker met pindakaas en plakjes komkommer	96	179	5.2	9.4	12.8	2.9
½ komkommer met een kop drinkbouillon	96	10	1	2	0.2	0.2
8 olijven en 2 stengels bleekselderij dippen in hummus	96	110	2.5	3.8	8.7	3.2
8 snoeptomaatjes	98	24	0.7	3.2	0.6	1.5
handje ongezouten noten	98	130	4.3	2.7	11.1	1.2
8 snoeptomaatjes gevuld met ricotta	101	54	2.2	3.5	3.1	1.5
handje pecannoten met 3 blokjes kaas	105	258	11.1	1.4	22.9	1.2
1 plakje appelcake	105	63	2	6.5	3	1
1 zakje snackworteltjes	106	40	0.8	6.7	0.4	3.4
3 rookvlees rolletjes met ei	106	113	16.1	0.2	5.3	0