

Weekmenu 1

Week 1 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Kwark met granola en 5 aardbeien /frambozen/druiven	23	491	16,5	31	31,6	4,4
2 crackers (vezelrijk) mager hartig beleg,	29	57	6,1	1,4	2,7	0,6
1 volkoren beschuit besmeerd met boter en belegd met 5 aardbeien. Plus een gekookt ei	35	175	8,3	12,1	9,8	2
Roerei met 2 tomaten	39	206	13	3	15,5	0,8

Week 1 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee proteïn brood met mager hartig beleg	23, 29, 35, 39	260	21	8,1	13,7	6,5
Salade met frambozen en geitenkaas	35	233	9,5	5	18,7	2
Fruitsalade van blokjes galia meloen, aardbeien, druiven met kwark	39	221	5,7	24	10	2,3

Week 1 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Bietjes-witlof salade met tartaartje	24	518	31	9	38	5
Pittige gamba salade	26	442	33	5	31	4,4
Frisse groentesalade met gepofte aardappel	29	567	24	52,5	26	9,4
Biefstuk salade	30	383	46	15,2	14,7	1,5
Rosbief salade met groene asperges en geitenkaas	33	435	24,9	12,2	30,6	4,4
Rucolasalade met rauwe ham, meloen en pistachenoetjes	36	373	15,6	18	25,7	3,5
Oosterse salade met kip	39	389	39,5	22	14,9	5,3

Week 1 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Paprika	23	32	1,1	5,1	0,1	2,8
Appel	23	81	0,4	17,6	0,3	2,7
Handje ongezouten noten	23	162	5,4	3,4	13,8	1,5
Snoepgroenten: tomaatjes	26	24	0,7	3,2	0,6	1,5
Schaaltje fruitsalade van aardbeien met druiven	26	72	1,1	14,2	0	2,2
8 olijven en 2 stengels bleekselderij	26	53	1	1,5	4,4	1,8
10 druiven	29	39	0,3	8,4	0,1	0,9
Schaaltje halfvolle yoghurt met 8 frambozen	29	80	6,5	7	2	0,4
10 cherrytomaatjes gevuld met roomkaas light	29	55	2,2	4,7	2,7	2
1 vezelrijke cracker met tomaten tapenade	30	64	1,7	6,9	2,5	3,4
1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees	30	80	10	0,1	4,7	0
Snoepgroenten: 1 zakje snack worteltjes	33	40	0,7	6,6	0,4	3,4
10 olijven en paprikareepjes	33	70	0,9	2,8	5,6	2,6
1 schijf galia meloen	35	32	0,6	7,2	0	0,5
Split ijsje	35	164	3,7	17,4	8	1,4
15 amandelen en 3 blokjes kaas	35	254	10	4,2	21	2,1
10 amandelen	35	132	4,3	2,8	11	2

Weekmenu 2

Week 2 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Fruit-havermout crumble	45	333	7,8	32	17	4
kwark met notenmix en fruit	49	550	18	29	42	5,6

Week 2 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee proteïn brood met mager hartig beleg	45,49,57	260	21	8,1	13,7	6,5
Toast met gegrilde groenten	51	303	19	12	18	8
2 snee proteïn brood besmeerd met zuivelspread en belegd met 1 gekookt ei en plakjes radijs	55	245	22	6	14	5,5
Koolsalade	59, 63	444	10	46	22,4	7

Week 2 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Salade met gegrilde groenten en tapenade	47	365	22,4	17	21	8,9
Shoarma en kropsla met ei en kruidendressing	49	588	49	12,3	37	1,8
Bami met gamba's	51	419	40	56	2,6	5,1
Salade van eendenborst filet met radijs, mango en komkommer	55	482	20,9	46,8	22	5
Gevulde courgette koekjes met avocadosalade	57	612	28,7	6,9	50	6,6
Spaghetti met spinazie roomsaus	61	669	48,7	51	28	9,4

Salade met perzik, geitenkaas en knapperige ham	63	618	25,6	66	24,8	13
---	----	-----	------	----	------	----

Week 2 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Snoepgroenten	-	24	0,7	3,2	0,6	1,5
1 gekookt ei	45	64	6,2	0	4,4	0
Snoepgroenten: worteltjes met rucoladip	45	138	2,5	8	9,7	4
8 olijven en 2 blokjes kaas	49	98	5,4	0	8	1
Puntje worteltaart (zie recept pagina: 134)	51	344	9	3,3	32	2
60 gram gebakken kipshoarma	51	58	9,6	1,2	1,2	0
1 handje noten (25g)	55	162	5,4	3,4	13,8	1,5
8 olijven en 2 stengels bleekselderij	55	53	1	1,5	4,4	1,8
1 cracker (vezelrijk) belegd met zuivelspread en gekookt ei	59	111	8,2	4,6	6	3
1 tomaat gevuld met wat zuivelspread, wat peper en zout	59	55	2,2	4,7	2,7	2
Snoeppaprika's gevuld met tonijnmousse	59	176	23	7,7	5	2,4

Weekmenu 3

Week 3 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
200 ml Griekse yoghurt met notenmix en fruit	69	598	18	28	42	5,7
2 vezelrijke crackers met hüttenkäse en 2 theelepels honing	74	150	4,8	24,9	2,2	5,8
1 volkoren beschuit met aardbeien en gekookt ei	78	132	8,3	12	4,9	2
Omelet van 2 eieren met sesamzaadjes, 1 bosui en chilipeper	81	295	17,6	3,2	23	1,3

Week 3 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee protein brood met mager hartig beleg	69, 73,78	260	21	8,1	13,7	6,5
1 snee protein brood met mager hartig beleg en 200 ml Griekse yoghurt met 8 frambozen	74	447	22,4	14	29	4,2
2 snee protein brood met hüttenkäse met aardbeien	77	199	17	10	4,4	12
1 groentewrap besmeerd met pesto en belegd met gerookte kipreepjes	81	273	25	17,4	10,6	3,2

Week 3 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Aardbeensalade met zoete aardappelfriet	70	369	6,4	37,9	18,5	8,7
Biefstuk met pepersaus, gebakken champignons en snelle salade	73	446	35	24	21,8	6,6
Carpaccio salade met croutons	74	175	17,2	3,4	9,5	3,9
Hüttenkäse salade met gehaktballetjes	77	598	52	36	23	8
Pasta met roomkaassaus en basilicum	78	671	42	64	24,9	9,5
Gepofte zoete aardappel met Hollandse roerbakgroenten	82	437	20	34,9	22	7,8
Venkel-prei soep	84	79	5,3	7,7	2,8	5,3

Week 3 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Snoepgroente	-	24	0,7	3,2	0,6	1,5
3 rolletjes rookvlees met gekookt ei	69	80	10	0,1	4,7	0
5 aardbeien	69	29	0,7	5,1	0	1,1
1 kop drinkbouillon en gekookt ei met 3 plakjes rookvlees	73	106	10	4,5	4,9	0,4
1 volkoren beschuit met aardbeien	73	68	2,1	12	0,5	2
1 handje notenmix	74	162	5,4	3,4	13,8	1,5
3 rolletjes rookvlees met hüttenkäse	74	25	4,4	0	0,7	0
6 frambozen	77	5	0,2	0,7	0	0
8 olijven	77	43	0	0	0	1
8 snoeptomaatjes	77	24	0,7	3,2	0,6	1,5
2 blokjes pure chocolade	78	74	0,9	6,5	4,7	1
1 banaan-pinda-chocolade ijs	81	79	1,4	9,9	3,4	1,2
1 gekookt ei en 5 snoeptomaatjes	84	79	6,7	2	4,8	1

Weekmenu 4

Week 4 ontbijt

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Kwark met granola en fruit	91	553	17,5	30	38	3,9
1 bosbessen-havermout koek verkruiden door bakje kwark	100	528	11	33,7	38	1,9
Fruit bowl	107	547	13,4	36	34,4	13,6

Week 4 lunch

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 snee proteïn brood met mager hartig beleg	-	260	21	8,1	13,7	6,5
2 snee proteïn brood met mager hartig beleg (tapenade)	-	260	21	8,1	13,7	6,5
1 groenteburger met blaadjes kropsla	104	52	1,2	3,8	3,4	1
2 crackers (vezelrijk) besmeerd met hummus en plakjes komkommer	107	132	4	10	6,6	7

Week 4 avond

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Bloemkool met kaassaus en groenteburger	91	409	27,4	16,4	24,9	5
Zomergratin	95	418	37,7	23	17,7	2,9
Avocado salade met zalm, spinazie en doperwten	97	690	30,7	28,2	48	10,7
Salade met appel, cranberry's en pecannoten	99	544	12,4	36,5	37	5,7

Spaghetti met broccoli en pesto	103	592	35	58	22	9,5
Tonijnsalade met gebakken aardappeltjes	104	629	39	19	41	8,5
Uiensoep met kaaskoekjes	108	133	6,2	10,8	6,3	4,5
Kaaskoekjes	108	72	3,7	2,3	5,2	1

Week 4 tussendoor

	Pagina	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Snoepgroente	-	24	0,7	3,2	0,6	1,5
Kiwi	91	51	0,7	9	0,6	1,7
1 cracker (vezelrijk) met plakje kaas 48+	91	99	6,4	4,2	5,6	2,9
Stuk komkommer, 8 cherry tomaten, zakje (120 g) snack worteltjes dippen met hummus	91	198	4,8	15	11,6	7,4
1 vezelrijke cracker met hummus en plakjes komkommer	93	98	2,8	6,4	5,9	4
2 hamrolletjes met een augurk	93	57	6,7	2,6	2	0,4
1 zakje snackworteltjes dippen in gele paprika tapenade	93	141	3	10	8,5	5,4
1 cracker (vezelrijk) met pindakaas en plakjes komkommer	97	96	3,9	5,6	5,6	3,7
1 aardbeienijsje	97	11,7	0,6	0,9	0,5	0
1 kop heldere bouillon en 1 gekookt ei	97	73	6,4	0,5	5,1	0
Handje ongezouten gemengde noten (20 g)	98	162	5,4	3,4	13,8	1,5
1 Bosbessen-haver-mout koek	98	258	2,5	22	17	1,7
Handje (40 g) pistachenoetjes met 3 blokjes kaas	104	200	12,5	2,2	15,4	1,9
3 rookvlees rolletjes met gekookt ei	107	80	10	0,1	4,7	0