

## 16:8 Weekmenu 1

### Week 1 – Maaltijd 1

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 plakjes haverbosbessen brood	230	7,4	31,2	7	4
Zoete tomatensoep + 1 plakje Haver Bosbessen Brood	500	13	90,2	6,5	14
200 ml Griekse yoghurt met appel crumble + 1 gekookt ei	504	22	26,7	35	9
Kaasomelet	225	18,2	0,8	16,6	0

### Week 1 - Snack

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
1 Frambozenkoek	211	1,3	18,5	14,4	1,5
1 frambozenkoek +1 gekookt ei	336	9,1	23,5	22,6	1,9
Zoete tomatensoep	387	9,6	74	3	11,8
1 chocolade cupcake	147	5	11,6	8,3	2

### Week 1 – maaltijd 2

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Rijst met champignon roomsaus	484	9,1	58	22,9	4,1
Gepofte zoete aardappel met salade	695	12	47,4	47	15
Spelt met bolognaisesaus	729	37	78	26,5	14,5
Bloemkoolschotel met gehakt	654	70,4	14,6	33,7	4,6
Vis met roomkaas en courgette spaghetti	400	44,6	16,3	16,6	3,6
Mexicaanse taco's	479	18,6	58,7	17	6
Avocado-ei salade met ijsbergsla	532	11,3	3,6	50	7,7

## 16:8 weekmenu 2

### Week 2 – maaltijd 1

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 plakjes ketobrood	706	22	25	60	9
Doperwtensoep + 1 plakje ketobrood	575	21	38	36	15
Griekse yoghurt met chocolade granola en mangoblokjes	544	17,4	35	36	3,3

### Week 2 – snack

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
1 chocolade cupcake	147	5	11,6	8,3	2
200 ml Griekse yoghurt met appel crumble	440	16,5	26	31	9
Doperwtensoep	222	10	26,8	6	10,5
Kokospudding	551	9,4	9	53	0

### Week 2- maaltijd 2

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Ovenschotel met kipshoarma	513	62	28	21,3	8,6
Vegetarische gehaktballetjes met sperziebonen	312	10	37	12	7,4
Bloemkoolrijst met tomaat en courgette uit de oven	207	6,7	16	11	7,2
Biefstuk met zoete aardappelpuree	465	38,5	55,6	8,1	6,9
Notenrijst met mango en runder reepjes	598	50	43	23	4,6
Pindasaus	268	9	6,5	23	2
Spinazietaart voor 1 portie	518	36	19,5	31,5	4
Witlof rucola salade	513	29	33	27,5	7,7

## 16:8 Weekmenu 3

### Week 3 – maaltijd 1

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 plakjes ketobrood	366	18,8	5,2	30	9
Selderij komkommersalade met yoghurdressing + 1 plakje ketobrood	351	14	24	21	8
200 ml Griekse yoghurt met chocolade granola	504	18,2	25,2	36	2,9

### Week 3- snack

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
3 abrikozenballetjes	189	6	21	8	4
2 mini cheesecakes	540	16	13,7	46	3,2

### Week 3 – maaltijd 2

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Pulled chicken met courgette en bosui	585	54	19,7	31,6	3,3
Wortelburger met tzatziki salade	466	26	16	31	7
Wraps met hummus en gebakken champignons	442	17,7	40,9	20,7	10,8
Sesamsalade met kippendijflet	579	44	26,4	32,5	4,5
Courgetti salade met asperges	328	17,5	24,9	17	1,7
Couscous met halloumi	530	29	42	26	10
Nasiquiche voor 1 portie	479	38	6,1	31,5	6,6

## Basis vasten dag 1, 2 en 3

### Maaltijd 1

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Zoete scrambled ei	480	21	23	34	1,4
Appel pannenkoek	330	17,4	31,5	15	5
Griekse yoghurt met notenmix en mandarijn	494	16	24	36	3,3

### Maaltijd 2

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
2 plakjes noten-rozijnen brood + 1 stuk fruit (kiwi)	521	17	26	36,6	6,3
Salade van sperziebonen met ei en bacon reepjes + 1 stuk fruit	336	19	12	22	6

### Maaltijd 3

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Salade met gebakken kip en yoghurt dressing	489	67,6	30	10	2,1
Bloemkoolpuree met gehaktbal	644	44	37	34,6	5
Broccoli-brie loempia	621	25	56	31	4

## Super vastdagen

### Maaltijd 1

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Dag 1: Preisoep	61	2,3	4,8	2,8	3,4
Dag 2: Soep met oranje puntpaprika en wortel	195	2,6	14	12	7,2
Dag 3: Groentesoep met rijst	240	7	43	2,4	9

### Maaltijd 2

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vet	Vezels
Dag 1: Wortel bieten salade	602	8,4	25	49	13,7
Dag 2: Rösti paprika schotel	358	12,4	38,1	15,7	4,8
Dag 3: Wokvlees met peultjes	402	39	25	15	6,2