



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

1500 KCAL

FIT.nl

**FIT.**
nl

*Indien je geen blender hebt kun je de ingrediënten ook gewoon zo opeten. Een blender is overigens al voor 20 euro aan te schaffen.

** Bak- en braadvet vloeibaar is belangrijk voor onder andere vitamine A, net als halvarine. Zie de handleiding voor meer informatie over de richtlijnen.

*** Drink met mate: niet meer dan 1 glas per keer en liever niet vaker dan 5 keer per week.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Exotische mangosmoothie*</i>	311	52	17	6
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	8	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
<i>Tussendoor ochtend</i>	42	10	0	0
1 kleine appel	42	10	0	0
<i>Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing</i>	362	49	11	16
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	3	1	0	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (20 gram)	111	0	3	9

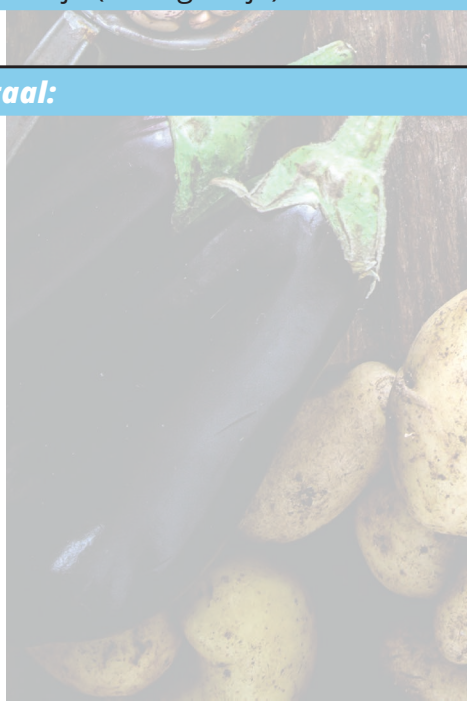


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</i>	145	17	6	6
Knäckebröd volkoren (2 stuks)	68	14	2	0
Cottage cheese (30 gram)	26	0	4	2
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<i>Diner: Thai streetfood kokoscurry</i>	544	35	48	22
Zoete aardappel (100 gram)	110	24	2	0
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
Broccoli (100 gram)	27	1	4	1
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8
Champignons (125 gram)	38	4	4	0
Thaise groene currypasta (kwart pakje)	14	2	2	0
Bak- en braadvet vloeibaar** (1 eetlepel)	88	0	0	10

<i>Tussendoor avond</i>	153	12	6	1
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Rode wijn (klein glaasje)***	82	3	0	0

<i>Totaal:</i>	1456	173	90	42
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



* Walnoten kun je afwisselen met bijvoorbeeld ongezouten pinda's en gemengde notenmix.

**Snacktomaten kun je afwisselen met komkommer, wortels of ander groente.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	338	51	21	6
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	9	1	0
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	1	0
Tussendoor ochtend	50	11	1	0
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Lunch: Mueslibol met kaas	222	22	11	9
Volkoren mueslibol (1 stuk)	145	22	5	3
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	202	20	7	10
Walnoten* (10 gram)	72	1	2	7
Snacktomaten** (100 gram)	15	2	1	0
Volkorenboterham (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0

<i>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</i>	530	53	43	15
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (75 gram)	92	13	6	2
Kipfilet (125 gram)	138	0	29	2
Prei, gekookt (50 gram)	11	1	1	0
Rode peper (halve)	15	2	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	2	0	0	0
Tomaten (150 gram; 2 stuks)	31	4	1	0
Zilvervliesrijst (40 gram)	131,0	29	5	2
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

<i>Tussendoor avond:</i>	217	28	18	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (30 gram)	104	18	3	1

<i>Totaal:</i>	1559	185	101	42
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Varieer genoemd diepvriesfruit met gewoon fruit of ander diepvriesfruit. Matig met gedroogd fruit, hier is onder andere vaak veel suiker aan toegevoegd.

** Kies voor pindakaas zonder palmvet en toegevoegd zout. Dit is gezonder en smaakt ook nog eens beter.

*** Het liefst zoutarm.

**** Zie <https://www.fit.nl/recept/banaan-eiwit-koekjes>.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	349	54	16	7
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	113	20	3	3
1 kleine banaan	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesbramen* (60 gram)	34	5	1	0
Tussendoor ochtend: Stukjes appel met pindakaas	143	11	4	9
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	101	2	4	9
Lunch: Volkoren krentenbrood	228	38	6	5
Volkoren krentenbrood (2 snee)	192	38	3	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

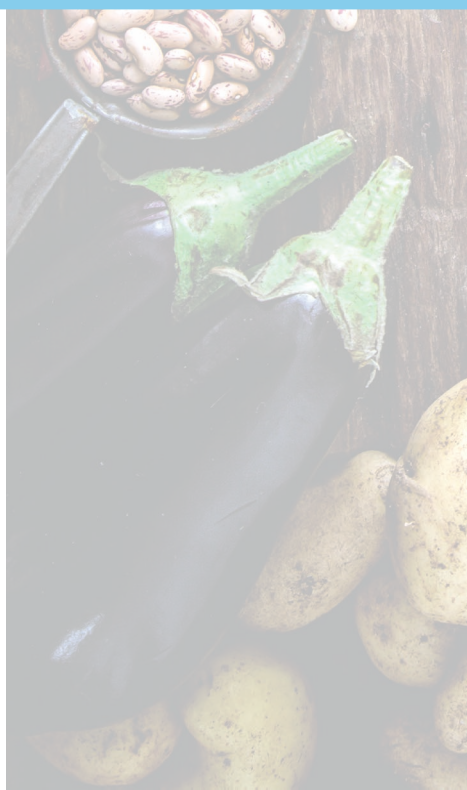


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	126	14	4	4
Tomatenspread, Zonnatura (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<i>Diner: Pasta met tonijn</i>	461	26	39	18
Tonijnstukken in water (half blikje)	70	0	17	1
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	88	0	0	10
Volkoren spaghetti (20 gram)	66	12	3	1
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Kaas parmezaanse (20 gram)	81,0	0	8	5
Tomatenpuree (35 gram)	28	5	1	0
Rode wijn (30 ml)	24	0	0	0
Kippenbouillon*** (0.5 tablet)	10	1	1	0
Tomatenblokjes (100 gram)	24	3	1	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1

<i>Tussendoor avond</i>	189	26	12	6
Banaaneiwitkoekjes**** (3 stuks)	189	26	12	6

<i>Totaal:</i>	1496	169	78	49
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



Volkorenbrood kun je ook afwisselen met bijvoorbeeld roggebrood of meergranen stokbrood/pistolet.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Omelet met brood</i>	339	31	16	17
Volkorenbrood* (2 snee)	163	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 gebakken ei	106	1	6	9
30+-kaas (10 gram)	28	0	3	2
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0

<i>Tussendoor ochtend</i>	51	9	1	1
1 kiwi	51	9	1	1

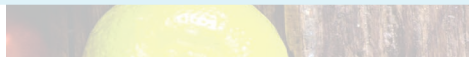
<i>Lunch: Pistolet met tonijn</i>	339	39	24	10
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tonijnstukken in water (half blikje)	70	0	17	1
Halvanaise (1 eetlepel)	62	2	0	6
Komkommer (30 gram)	4	0	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	72	1	2	7
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7



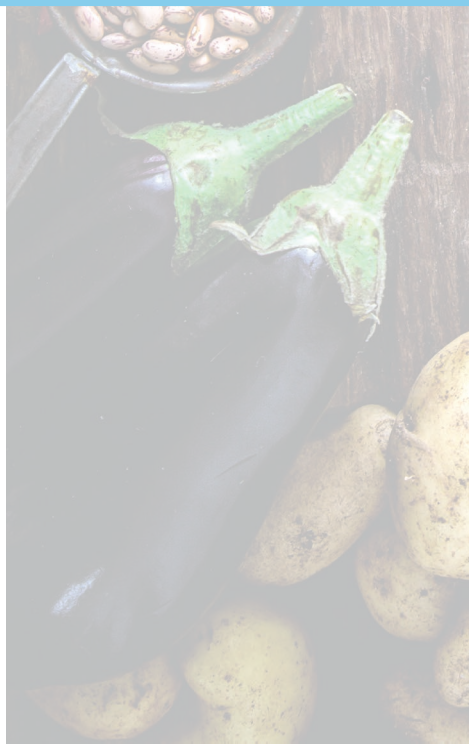
Diner: Spaghetti met kip, rode pesto en andijvie	503	32	47	19
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Diepvriesandijvie (225 gram)	36	2	5	0
Rode pesto (15 gram)	58	1	1	6
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0
Volkoren spaghetti (40 gram)	132	24	6	1
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



Tussendoor avond	190	30	14	2
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0



Totaal:	1494	142	104	56
----------------	-------------	------------	------------	-----------



* Het recept voor de eiwitpannenkoek staat in de handleiding.

** Kies voor de zoutarme variant.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark met muesli en rode druiven	170	23	16	2
Magere kwark (125 gram)	80	5	13	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (30 gram)	104	18	2	1
Tussendoor ochtend	200	17	7	11
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hummus** (1 beleg voor 1 snee)	50	1	1	4
Avocado (40 gram)	50	2	2	4
Lunch: Eiwitpannenkoek*	423	44	22	18
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
1 kleine banaan	76	18	2	0
Havermout (40 gram)	148	24	6	3

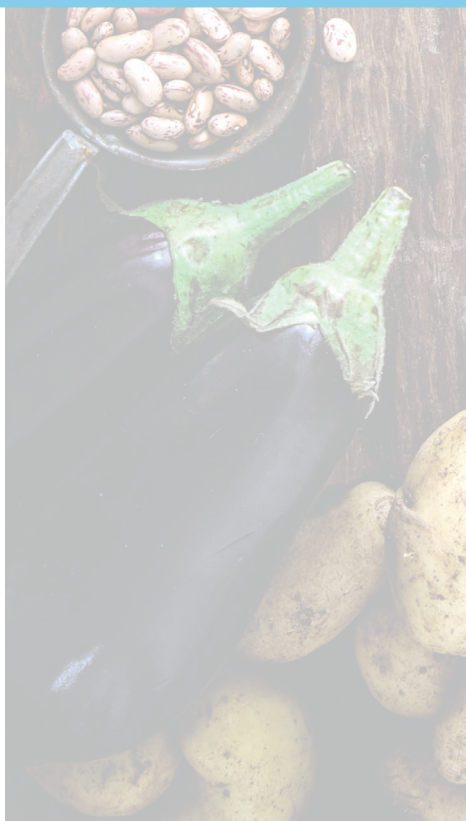


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	139	16	2	6
Knäckebröd volkoren (2 stuks)	68	14	2	0
Zuivelspread light (15 gram)	25	1	0	2
Tomaat (3 plakjes)	10	1	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<i>Diner: Zoete aardappel met kip en champignons</i>	439	30	45	12
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Kippenbouillon (0.5 tablet)	10	1	1	0
Champignons (150 gram)	33	1	6	0
Cherrytomaaten (100 gram)	31	4	1	0
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Zoete aardappel (100 gram)	110	24	2	0

<i>Tussendoor avond</i>	166	25	11	1
Optimel magere kwark, bvaardbei (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1

<i>Totaal:</i>	1537	155	103	44
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Zie handleiding voor het recept.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Pitabroodje met champignons</i>	270	32	12	9
Volkoren pitabrood (middelgroot)	123	25	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Champignons (50 gram)	27	0	1	2
Ui (kwart)	7	1	0	0
1 tomaat	14	2	1	0
Handje rucola	5	1	0	0
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Zelfgemaakte knoflooksaus* (1 eetlepel)	37	2	0	3

<i>Tussendoor ochtend: Boterham met stukjes appel</i>	142	23	4	3
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
1 kleine appel	42	9	0	0
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<i>Lunch: Pastasalade</i>	160	23	6	2
Rucola (0.5 zakje)	9	0	1	0
1 rode paprika	22	4	1	0
Komkommer (80 gram)	10	1	1	0
Rode ui (halve)	5	1	0	0
Honingmosterdsaus (1 eetlepel)	45	4	0	2
Volkoren penne (20 gram)	69	13	3	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti</i>	267	29	14	12
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 theelepel groene pesto	29	1	0	3
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4

<i>Diner: Pasta mager gehakt en tomatensaus</i>	470	50	22	17
Mager rundergehakt (75 gram)	139	0	14	9
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	46	0	0	5
Ui (halve)	13	2	0	1
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Runderbouillonblokje (half blokje)	5	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Tomatenpuree (35 gram)	28	5	1	0
Tomatenketchup (50 gram)	51	12	0	0
Rode wijn (30 ml)	24	0	0	0
Tomatenblokjes (100 gram)	23	4	1	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Volkoren spaghetti (40 gram)	132	24	6	2

<i>Tussendoor avond</i>	206	19	18	8
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	86	6	16	1
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7
Honing (15 gram)	48	12	0	0

<i>Totaal:</i>	1515	167	77	51
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



* Neem het liefst 1 keer per week vette vis, zoals zalm of makreel. Let op dat gerookte zalm wel veel zout bevat - je kunt ook kiezen voor diepvrieszalm.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	293	35	22	6
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	0
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (25 gram)	94	15	4	2
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Tussendoor ochtend	182	17	14	8
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	15	2	1
Achterham (2 plakjes)	46	0	8	2
Pindakaas (10 gram)	60	2	2	5
Lunch: Tosti geitenkaas	323	30	13	15
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Geitenkaas 50+ (30 gram)	111	0	6	9
Tomatenketchup (10 gram)	10	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	2





	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	168	22	3	6
1 kleine appel	42	9	0	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<i>Diner: Zalmwrap</i>	313	27	23	12
Gerookte zalm* (75 gram)	139	0	16	8
Tortillawrap meergranen (1 wrap)	124	21	3	3
Roomkaas light (15 gram)	20	1	2	1
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Rucola sla (35 gram)	10	1	1	0

<i>Tussendoor avond</i>	204	34	11	1
Optimel magere kwark (aardbei) (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
1 kleine banaan (halve)	38	9	0	0

<i>Totaal:</i>	1593	165	86	48
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



* Kies het liefst pindakaas zonder palmvet en toegevoegd zout.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark, banaan en muesli	276	41	19	2
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1

Tussendoor ochtend: Appel met noten-pasta	132	12	3	8
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas* (15 gram)	90	3	3	8

Lunch: Sandwich hummus	264	31	9	10
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	37	1	0	4
Hummus (1 beleg voor 1 snee)	50	1	1	4
Tomaat (3 plakjes)	9	1	0	0
Rucola (handje)	4	1	0	0

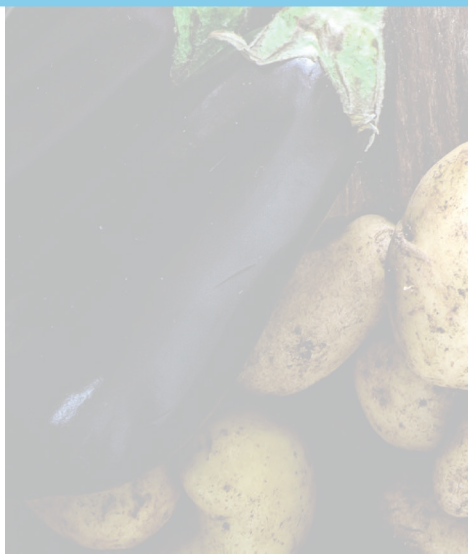


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	150	23	4	6
Knäckebröd volkoren (2 stuks)	68	14	2	0
Cottage cheese (30 gram)	28	4	2	2
Aardbeien (6 stuks in stukjes)	18	4	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	1	0	4

<i>Diner: Thaise kipcurry</i>	416	34	24	14
Rode currypoeder (2 theelepels)	10	2	0	0
Cayennepeper (1 theelepel)	4	1	0	0
Zilvervliesrijst (30 gram)	98	20	3	0
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	1
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0
Gember, gemalen (1 theelepel)	4	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	4	1	0	0
Halve ui	18	3	1	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8

<i>Tussendoor avond: Smoothie</i>	266	33	19	6
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
(Diepvries)aardbeien (40 gram)	12	2	0	0
Havermout (30 gram)	112	18	4	2
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3

<i>Totaal:</i>	1501	173	79	46
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	329	41	16	6
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	112	10	2	2
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesaardbeien (40 gram)	15	2	0	0
Tussendoor ochtend	61	9	1	0
Sinaasappel (1 stuk)	61	9	1	0
Lunch	406	43	16	14
Volkorenbrood (3 snee)	246	41	12	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
Tonijnsalade (30 gram)	106	2	4	10



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	141	14	2	8
Ongezouten elitehaver (25 gram)	124	11	2	8
Snackwortels (50 gram)	17	3	0	0

<i>Diner: Chili con carne</i>	447	48	26	16
Chilibonen (150 gram)	128	20	7	1
Halve eetlepel bak en braad vloeibaar	45	0	0	5
1 teen knoflook	3	1	0	0
Mager gehakt (75 gram)	142	1	15	9
Kruiden (zie handleiding)	20	5	0	0
Halve rode paprika	12	2	1	0
1,5 tomaat	23	4	1	1
Tomatenpuree (35 gram)	56	11	2	0
Halve ui	13	4	0	0

<i>Tussendoor avond: Yoghurt</i>	189	20	12	1
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	68	7	10	0
Muesli (30 gram)	104	9	2	1

<i>Totaal:</i>	1570	175	73	45
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



The logo for FIT.nl, featuring the word "FIT" in white on a blue background with ".nl" in a small circle to the right.A large white number "10" is superimposed over a background image of various fresh fruits and vegetables like tomatoes, lemons, and cucumbers.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	336	54	16	7
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	113	20	3	3
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesfruit, bv blauwe bessen (50 gram)	21	4	0	0
Tussendoor ochtend	42	10	0	0
1 kleine appel	42	10	0	0
Lunch: Boterham met ei en avocado	357	30	15	18
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	1
1 ei (in plakjes)	64	0	6	4
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Avocado (kwart)	90	1	1	9
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	135	15	4	7
Knäckebröd volkoren (1 stuk)	64	14	2	0
Tonijnsalade (15 gram)	53	1	2	5
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<i>Diner: Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen</i>	462	33	32	19
Gebakken aardappelen (100 gram)	119	16	2	5
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	1
Sperziebonen (200 gram)	50	6	5	0
Kruiden (zie handleiding)	20	5	0	0
1 tomaat	16	2	1	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
Zelfgemaakte yoghurtsaus:				
1 eetlepel halvanaise	80	2	0	8
1 eetlepel halfvolle yoghurt	8	1	1	0
1 theelepel zwarte peper	3	1	0	0
2 theelepels bieslook	1	0	0	0

<i>Tussendoor avond</i>	175	27	10	2
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0

Totaal:	1527	173	72	55
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	267	39	13	5
Sojamelk (200 ml)	78	5	6	3
Havermout (30 gram)	104	20	2	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesfruit naar keuze (60 gram)	24	4	0	0
Tussendoor ochtend	146	17	3	8
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	76	15	2	1
Tomatenspread, Zonnatura (15 gram)	33	2	1	3
Basilicum (1 theelepel)	1	0	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Lunch: Boterham met aardbei	229	33	9	5
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Aardbeien (100 gram)	29	5	1	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	139	10	3	10
1 kiwi	51	9	1	1
Walnoten (half handje)	88	1	2	9

Diner: Pastasalade met zalm en geitenkaas	445	40	30	19
Volkoren spaghetti (30 gram)	101	18	3	1
Geitenkaas halfzacht (25 gram)	67	0	5	8
1 eetlepel honing	48	12	0	0
Gerookte zalm (75 gram)	165	0	19	10
Kappertjes (25 gram)	7	2	0	0
Rucola (half zakje)	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Rode ui	18	3	1	0

Tussendoor avond	321	39	17	11
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
1 ei (in plakjes)	64	0	6	4
Zelfgemaakte saus:				
Halve eetlepel halvanaise	40	1	0	4
1 eetlepel magere kwark	10	1	2	0
1 theelepel kerriepoeder	7	1	0	0
1 theelepel bieslook (of vers, fijngesneden)	1	0	0	0

Totaal:	1547	177	75	59
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



*Of maak je eigen lekkere havermoutkoek met cranberry. Voor het recept, zie: <https://www.fit.nl/recept/havermoutkoek-met-cranberry>

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	260	40	17	2
Magere kwark (125 gram)	80	5	13	1
Pitloze rode druiven (100 gram)	76	17	1	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
Tussendoor ochtend	150	18	5	7
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hummus (1 beleg voor 1 snee)	50	3	1	4
Lunch: Eiwitpannenkoek	274	30	10	12
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
1 ei	77	1	7	5
Halve banaan	62	15	0	0
Havermout (25 gram)	90	14	3	2

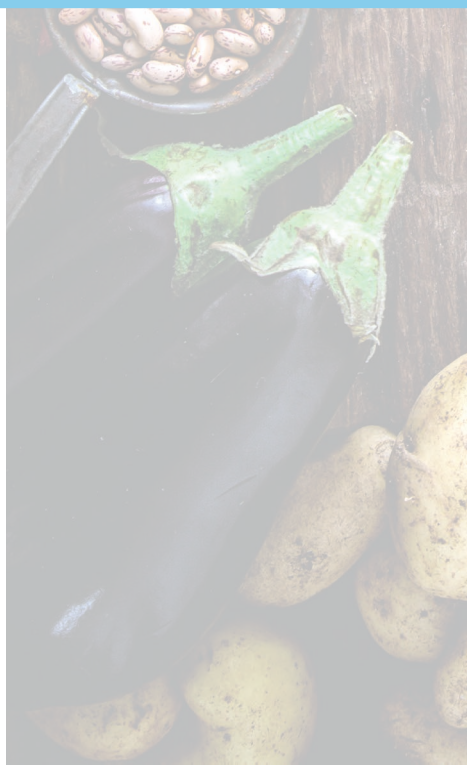


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	119	21	3	3
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	72	16	2	0
Tomatenspread, Zonnatura (15 gram)	33	2	1	3

<i>Diner: Quinoasalade met kip</i>	487	30	42	16
Quinoa (30 gram)	109	17	4	2
Halve rode ui	11	2	1	0
Fetakaas (40 gram)	115	0	6	8
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	1
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0
Kippenbouillonblokje (halve)	10	1	1	0
Cherrytomaten (125 gram)	38	5	1	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5

<i>Tussendoor avond:</i>	230	32	4	10
Oat Cookie cranberry, AH* (2 stuks)	230	32	4	10

<i>Totaal:</i>	1520	170	81	51
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



* De kant-en-klare biologische pompoensoep (bijvoorbeeld van AH) bevat minder suiker en zout. Of nog beter: maak je eigen pompoensoep. Zie de handleiding voor het recept.

** Het recept voor de spinaziezalmwrap staat in de handleiding.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	254	32	17	5
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	0
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (25 gram)	94	15	4	2
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Tussendoor: Rijstwafel met plakjes banaan	130	25	3	2
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Volkoren rijstwafel (1 stuk)	36	8	2	0
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Lunch: Salade met kip en pesto	414	7	37	27
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	1
Halve eetlepel bak en braad vloeibaar	45	0	0	5
Parmezaanse kaas (30 gram)	121	0	12	8
Sla, bv ijsbergsla (35 gram)	5	1	0	0
Cherrytomaten (25 gram)	8	1	1	0
Halve paprika	11	2	0	0
1 rode ui	18	3	1	0
Groene pesto (20 gram)	123	0	0	13

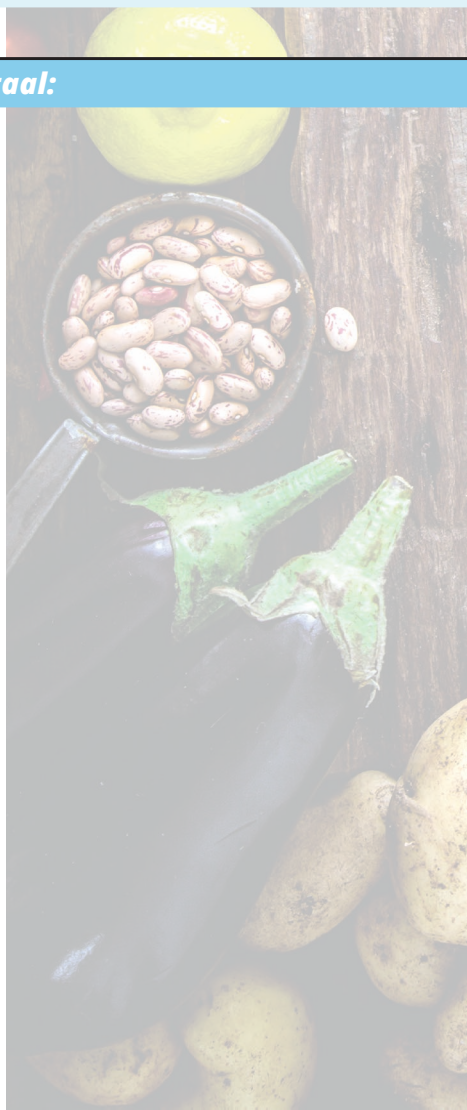


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	156	14	10	7
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
30+-kaas (1 beleg voor 1 snee; 20 gram)	56	0	6	4

Diner: Pompoensoep met stokbrood	229	59	11	4
Biologische pompoensoep (1 bord)	89	37	5	3
Volkoren stokbrood (50 gram)	140	22	6	1

Tussendoor avond	337	18	18	12
Spinaziezalmwrap** (2 stuks)	255	15	18	12
1 glaasje rode wijn (100 ml) of een glaasje fris	82	3	0	0

Totaal:	1520	155	96	57
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	335	26	24	14
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	0
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (25 gram)	94	15	4	2
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Optioneel: diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7

Tussendoor ochtend	132	24	4	2
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	15	2	1
Cottagecheese (20 gram)	18	1	2	1
Halve banaan (in plakjes)	38	9	0	0

Lunch: Tosti	272	30	14	10
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4
Ketchup (10 gram)	10	3	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	145	14	3	7
1 kleine appel	42	9	0	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7

Diner: Wrap met tonijn en sla	493	40	33	14
1 volkorenwrap	124	21	3	3
Tonijn op water (half blikje)	70	0	17	1
Geraspte 30+-kaas (30 gram)	93	6	9	6
Half zakje rucola	10	1	1	0
Cherrytomaten (50 gram)	15	2	1	0
Halve rode ui	18	3	1	0
Halve rode paprika	11	2	0	0
Kappertjes (1 eetlepel)	6	1	0	0
Zelfgemaakte mayo-yoghurtsaus:				
Halve eetlepel halvanaise	40	1	0	4
1 theelepel bieslook	1	0	0	0
1 eetlepel halfvolle yoghurt	8	1	1	0



Tussendoor avond	205	28	14	1
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	86	7	10	0
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (30 gram)	104	18	4	1



Totaal:	1482	160	92	48
----------------	-------------	------------	-----------	-----------

