



[www.FIT.nl](http://www.FIT.nl)

# VOEDINGS- SCHEMA

1700 KCAL

**FIT.**<sup>nl</sup>

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

# 1

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Exotische mangosmoothie</b>	<b>333</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>6</b>
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Kleine banaan (halve)	38	8	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Peer (40 gram)	22	5	0	0
Halfvolle melk (200 ml)	93	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Kleine appel	42	10	0	0
<b>Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing</b>	<b>326</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	4	0	1	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (20 gram)	74	0	4	6



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</b>	<b>127</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
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

<b>Diner: Thai streetfood kokoscurry</b>	<b>556</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>20</b>
Zoete aardappel (150 gram)	165	36	3	0
Kipfilet (100 gram)	110	0	21	2
Broccoli (100 gram)	23	2	3	0
Ui (halve)	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)	29	2	2	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

<b>Tussendoor avond: Strawberry crunch</b>	<b>248</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>3</b>
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Granola (12 gram)	55	8	2	2
Rode wijn* (klein glaasje)	82	3	0	0

<b>Totaal:</b>	<b>1632</b>	<b>195</b>	<b>84</b>	<b>44</b>
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



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

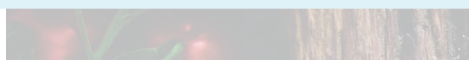
\*\* Pureer de banaan met de mango.

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie*</b>	<b>338</b>	<b>51</b>	<b>21</b>	<b>6</b>
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermost (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
<b>Tussendoor ochtend: Boterham met gepureerde mango en banaan**</b>	<b>188</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Banaan (halve)	38	9	1	0
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
<b>Lunch: Mueslibol met kaas</b>	<b>385</b>	<b>44</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
Volkoren mueslibol (2 stuks)	290	44	11	7
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag</b>	<b>202</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
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



<b>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</b>	<b>486</b>	<b>53</b>	<b>43</b>	<b>15</b>
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 rode peper)	15	2	0	0
Zwarte peper/zout	3	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	2	0	0	0
Tomaten (150 gram; 2 stuks)	31	4	1	0
Zilvervliesrijst (40 gram)	130	29	5	2
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	9



<b>Tussendoor avond</b>	<b>165</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
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	2	1



<b>Totaal:</b>	<b>1764</b>	<b>230</b>	<b>111</b>	<b>51</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



\* 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
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>333</b>	<b>49</b>	<b>17</b>	<b>7</b>
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	113	20	3	3
Kleine banaan	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesbramen* (60 gram)	34	5	1	0
<b>Tussendoor ochtend: stukjes appel met pindakaas</b>	<b>143</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	101	2	4	9
<b>Lunch: Tosti met ham en kaas</b>	<b>321</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>12</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Gegrilde beenham (2 plakjes)	45	1	5	2
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	14	3	0	0
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4

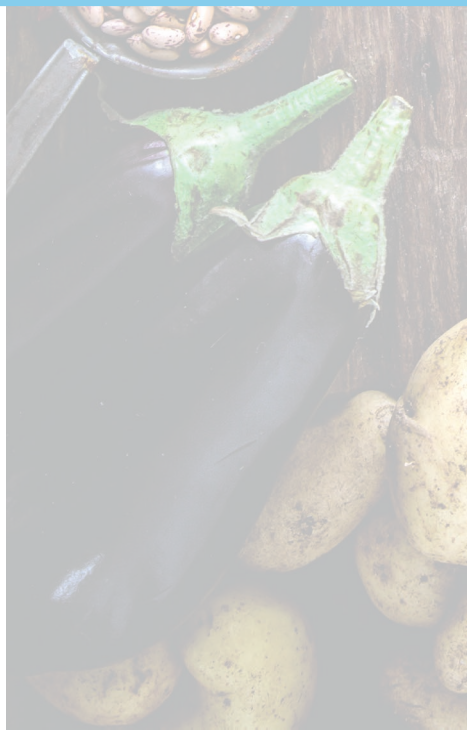


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Boterham</i></b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Tomatenspread (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<b><i>Diner: Pasta met tonijn</i></b>	<b>524</b>	<b>29</b>	<b>51</b>	<b>17</b>
Tonijnstukken in water (1 blikje)	140	0	34	1
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Volkoren spaghetti (20 gram)	66	12	3	1
Ui (halve)	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Parmezaanse kaas (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)	45	5	5	0

<b><i>Tussendoor avond: Grote snack</i></b>	<b>252</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>6</b>
Banaaneiwitkoekjes**** (4 stuks)	252	35	17	6

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1699</b>	<b>169</b>	<b>112</b>	<b>56</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Ontbijt: Omelet met brood</b>	<b>339</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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

<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>201</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
30+-kaas (10 gram)	28	0	3	2
Groene pesto (1 theelepel)	22	0	0	2

<b>Lunch: Pistolet met tonijn</b>	<b>339</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	<b>10</b>
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



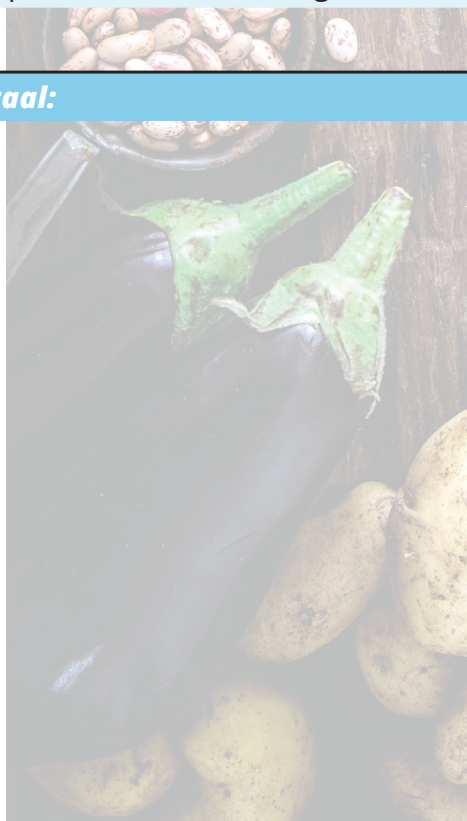


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>189</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<b><i>Diner: Spaghetti, kip, rode pesto en andijvie</i></b>	<b>503</b>	<b>32</b>	<b>47</b>	<b>19</b>
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
Ui (halve)	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 braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1761</b>	<b>174</b>	<b>118</b>	<b>65</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



\* Het recept voor de eiwitpannenkoekjes vind je in de handleiding.

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

\*\*\* Kies voor de zoutarme variant.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark</b>	<b>289</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>3</b>
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2

<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
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 (30 gram)	50	2	2	4

<b>Lunch: Eiwitpannenkoek*</b>	<b>423</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>18</b>
Bak en braad vloeibaar** (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
Kleine banaan	76	18	2	0
Havermout (40 gram)	148	24	6	3



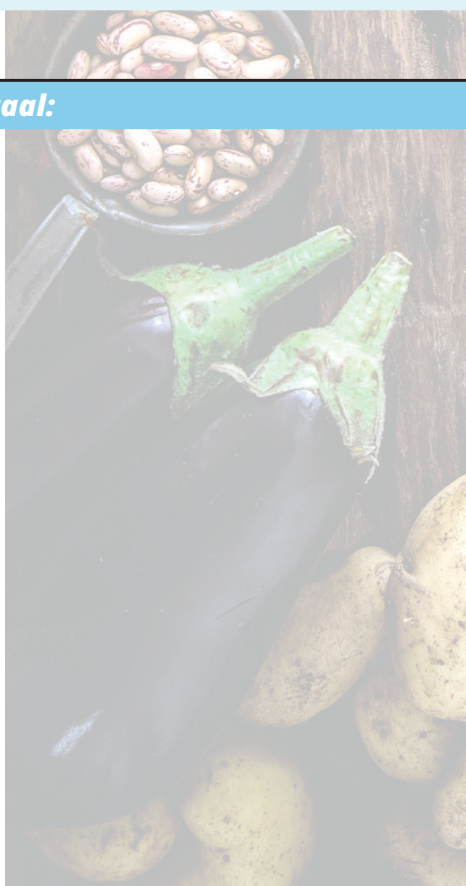


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>103</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Knäckebröd volkoren (2 stuk)	68	14	2	0
Zuivelspread light (15 gram)	25	1	0	2
Tomaat (3 plakjes)	10	1	0	0

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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>242</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
Optimel magere kwark, bv aardbei (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
Kleine banaan	76	17	1	0

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1696</b>	<b>192</b>	<b>110</b>	<b>47</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



\* Zie handleiding voor het recept.

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Ontbijt: Pitabroodje met champignons</b>	<b>270</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
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 rucolasla	5	0	1	0
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Zelfgemaakte knoflooksaus* (1 eetlepel)	37	2	0	3

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

<b>Lunch: Pastasalade</b>	<b>229</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
Rucola (2 handjes)	9	1	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 (40 gram)	138	26	6	0



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti</i></b>	<b>267</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
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

<b><i>Diner: Pasta mager gehakt en tomatensaus</i></b>	<b>516</b>	<b>50</b>	<b>27</b>	<b>20</b>
Mager rundergehakt (100 gram)	185	0	19	12
Olijfolie (halve eetlepel)	46	0	0	5
Ui (halve)	13	2	0	1
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Runderbouillonblokje (halve)	5	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Tomatensaus (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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>310</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>9</b>
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	86	6	16	1
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7
Honing (15 gram)	48	12	0	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1734</b>	<b>206</b>	<b>88</b>	<b>55</b>
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



\* Het recept voor de zalmwrap staat in de handleiding.

\*\* 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
<b>Ontbijt: Fruit/groentesmoothie</b>	<b>293</b>	<b>35</b>	<b>22</b>	<b>6</b>
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
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>182</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>8</b>
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	76	15	2	1
Achterham (2 plakjes)	46	0	8	2
Pindakaas (10 gram)	60	2	2	5
<b>Lunch: Tosti geitenkaas</b>	<b>323</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
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



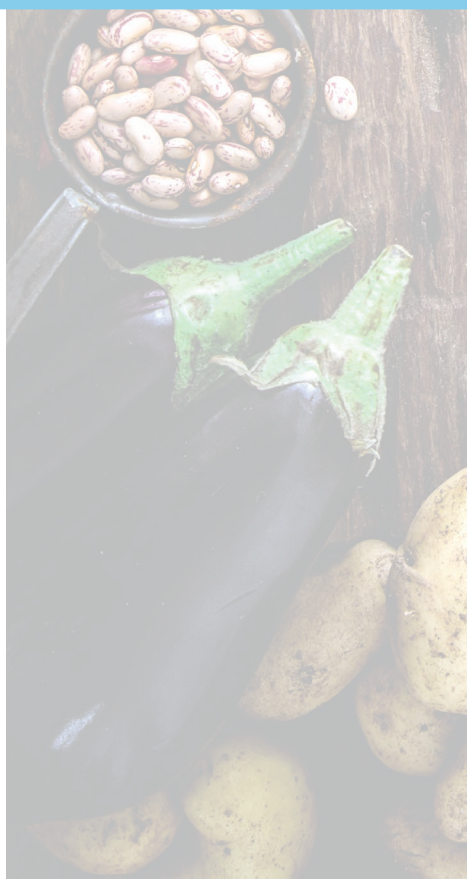


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>168</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
1 kleine appel	42	9	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	31	4	1	1
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<b>Diner: Zalmwrap*</b>	<b>583</b>	<b>51</b>	<b>26</b>	<b>17</b>
Gerookte zalm** (75 gram)	139	0	16	8
Tortillawrap meergranen (2 wraps)	248	42	6	6
Roomkaas light (2 eetlepels)	40	1	2	3
Cherrytomaten (150 gram)	36	6	1	0
Rucolasla (75 gram)	20	2	1	0

<b>Tussendoor avond</b>	<b>242</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
Optimel magere kwark, bv aardbei (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
Kleine banaan	76	17	1	0

<b>Totaal:</b>	<b>1691</b>	<b>197</b>	<b>90</b>	<b>55</b>
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark</b>	<b>276</b>	<b>41</b>	<b>19</b>	<b>2</b>
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>132</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas (15 gram) *	90	3	3	8
<b>Lunch: Sandwich hummus</b>	<b>341</b>	<b>32</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	37	1	0	4
Hummus (1 beleg voor 1 snee)	50	3	1	4
Tomaat (3 plakjes)	9	1	0	0
Rucola (1 handje)	4	0	1	0
Gekookt ei (1 stuk, in plakjes)	77	0	7	5





	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>150</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
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	0	0	4

<b><i>Diner: Thaise kipcurry</i></b>	<b>547</b>	<b>54</b>	<b>41</b>	<b>15</b>
Rode currypoeder (2 theelepels)	10	2	0	0
Cayennepeper (1 theelepel)	4	1	0	0
Zilvervliesrijst (60 gram)	196	40	3	0
Kipfilet (125 gram)	138	0	29	2
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	13	3	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1712</b>	<b>194</b>	<b>102</b>	<b>52</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>343</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
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 (75 gram)	48	3	8	1
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0

<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>61</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
1 sinaasappel	61	9	1	0

<b>Lunch: Tosti met geitenkaas &amp; broodje tonijn</b>	<b>512</b>	<b>56</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Tonijnsalade (15 gram)	54	1	2	5
Geitenkaas 30+ (20 gram)	60	0	6	4



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>79</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
Ongezouten elitehaver (12.5 gram)	62	5	1	4
Snackwortels (50 gram)	17	3	0	0

<b>Diner: Chili con carne</b>	<b>551</b>	<b>53</b>	<b>33</b>	<b>20</b>
Chilibonen (200 gram)	190	26	9	2
Halve eetlepel olijfolie	45	0	0	5
1 teen knoflook	3	1	0	0
Mager gehakt (100 gram)	189	1	20	12
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	3	0	0

<b>Tussendoor avond:</b>	<b>204</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>1</b>
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	86	7	15	0
Muesli (30 gram)	104	9	2	1

<b>Totaal:</b>	<b>1751</b>	<b>192</b>	<b>94</b>	<b>51</b>
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>352</b>	<b>54</b>	<b>19</b>	<b>7</b>
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 (75 gram)	48	3	8	1
Diepvriesfruit, bv blauwe bessen (50 gram)	21	4	0	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1 kleine appel	42	10	0	0
<b>Lunch: Boterham met ei en avocado</b>	<b>357</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
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

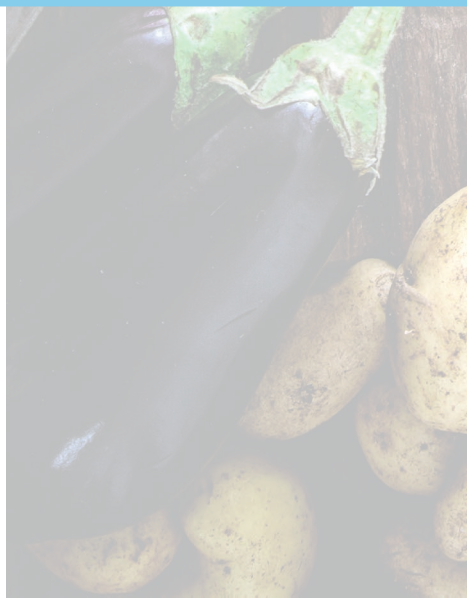


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>157</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Knäckebröd volkoren (2 stuk)	68	14	2	0
Tonijnsalade (15 gram)	53	1	2	5
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<b><i>Diner: Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen</i></b>	<b>611</b>	<b>53</b>	<b>41</b>	<b>20</b>
Gebakken aardappelen (200 gram)	238	32	4	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Sperziebonen (200 gram)	70	10	0	0
Kruiden (zie handleiding)	<20	5	0	0
1 tomaat	16	2	1	0
<b>Zelfgemaakte yoghurtsaus:</b>				
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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>175</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0

<b>Totaal:</b>	<b>1694</b>	<b>189</b>	<b>89</b>	<b>52</b>
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



\* Neem het liefst 1 keer per week vette vis, zoals zalm of makreel.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>336</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>7</b>
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Haverhout (30 gram)	113	20	3	3
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesfruit naar keuze (50 gram)	21	4	0	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>110</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	15	2	1
Tomatenspread, Zonnatura (15 gram)	33	2	1	3
Basilicum (1 theelepel)	1	0	0	0
<b>Lunch: Boterham met tomaat en avocado</b>	<b>312</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	1
1 tomaat (in plakjes)	16	2	1	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Avocado (kwart)	90	1	1	9
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0

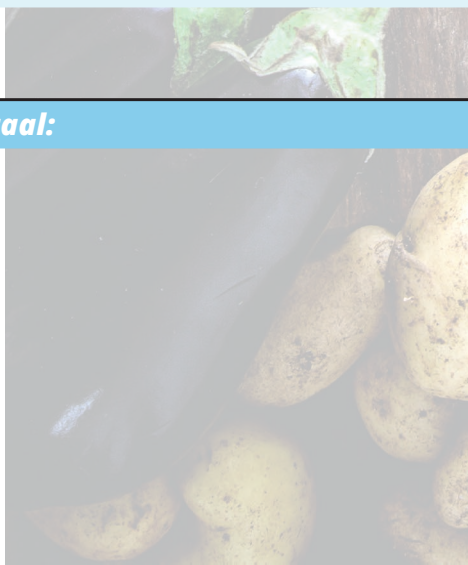


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag</b>	<b>139</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
1 kiwi	51	9	1	1
Walnoten (half handje)	88	1	2	9

<b>Diner: Pastasalade zalm en geitenkaas</b>	<b>445</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
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	0	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	1
1 rode ui	18	3	1	0

<b>Tussendoor avond: Pistolet met ei en kipfilet</b>	<b>387</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>10</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
1 ei (in plakjes)	64	0	6	4
Kipfilet (75 gram)	83	0	18	1
<b>Zelfgemaakte saus:</b>				
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

<b>Totaal:</b>	<b>1729</b>	<b>192</b>	<b>95</b>	<b>65</b>
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Ontbijt: Kwark</i></b>	<b>260</b>	<b>40</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
Magere kwark (125 gram)	80	5	13	1
Pitloze rode druiven (100 gram)	76	17	1	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
<b><i>Tussendoor ochtend</i></b>	<b>150</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
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
<b><i>Lunch: Eiwitpannenkoek</i></b>	<b>283</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
Olijfolie (halve eetlepel)	54	0	0	6
1 ei	77	1	7	5
Halve banaan	62	15	0	0
Havermout (25 gram)	90	14	3	2





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

<b><i>Diner: Quinoasalade met kip</i></b>	<b>653</b>	<b>47</b>	<b>59</b>	<b>20</b>
Quinoa (60 gram)	218	34	8	4
Halve ui	13	2	0	0
Fetakaas (40 gram)	115	0	6	8
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
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	1
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5

<b><i>Tussendoor avond: Tosti</i></b>	<b>302</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>11</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (1 beleg voor 1 snee; 20 gram)	56	0	6	4
Achterham (2 plakjes)	42	1	5	2
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1767</b>	<b>186</b>	<b>113</b>	<b>56</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



\* 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
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>270</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>5</b>
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
<b>Tussendoor: Rijstwafel met plakjes banaan</b>	<b>148</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	72	16	4	0
<b>Lunch: Salade met kip en pesto</b>	<b>515</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>28</b>
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	1
Halve eetlepel olijfolie	45	0	0	5
Parmezaanse kaas (30 gram)	121	0	12	8
Sla, bv ijsbergsla (35 gram)	5	1	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	8	1	1	0
Halve paprika	11	2	0	0
Rode ui	18	3	1	0
Groene pesto (20 gram)	123	0	0	13
Volkoren spaghetti (30 gram)	101	18	3	1

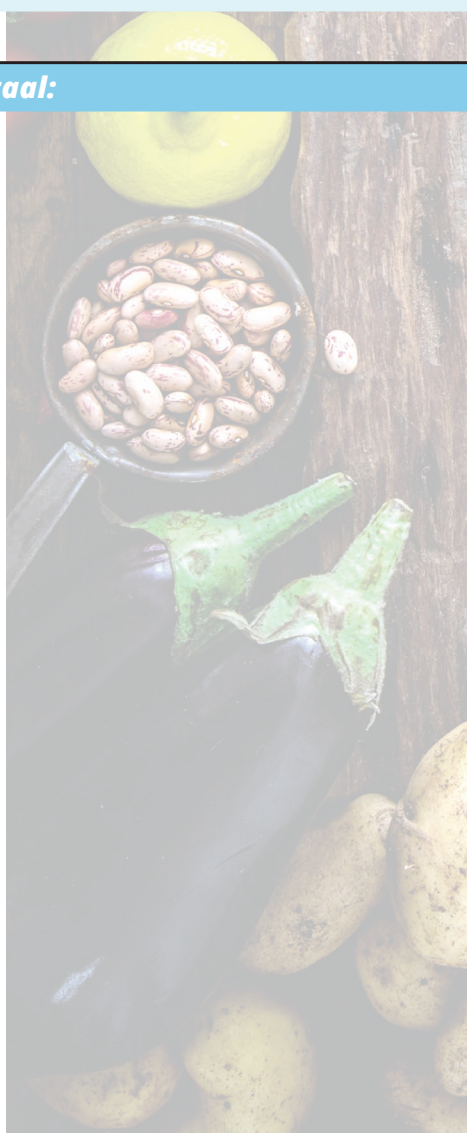


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>256</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (1 beleg voor 1 snee; 20 gram)	56	0	6	4

<b><i>Diner: Pompoensoep met stokbrood</i></b>	<b>229</b>	<b>38</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
Biologische pompoensoep* (1 bord)	89	16	5	3
Volkoren stokbrood (50 gram)	140	22	6	1

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>1755</b>	<b>175</b>	<b>98</b>	<b>59</b>
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>383</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	<b>13</b>
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	0
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	111	18	4	2
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Optioneel: diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Walnoten (10 gram)	73	1	2	7

<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>132</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	15	2	1
Cottage cheese (20 gram)	18	1	2	1
Halve banaan (in plakjes)	38	9	0	0

<b>Lunch: Tosti</b>	<b>401</b>	<b>44</b>	<b>20</b>	<b>14</b>
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
30+-kaas (30 gram)	89	0	9	6
Ketchup (10 gram)	10	3	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag</b>	<b>188</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
1 kleine appel	42	9	0	0
Walnoten (20 gram)	146	2	4	14

<b>Diner: Wrap met tonijn en sla</b>	<b>402</b>	<b>40</b>	<b>33</b>	<b>14</b>
1 volkorenwrap	124	21	3	3
Tonijn op water (half blikje)	70	0	17	1
Geraspte 30+-kaas (30 gram)	93	6	9	6
Rucola (half zakje)	10	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	15	2	1	0
1 Rode ui	18	3	1	0
Halve rode paprika	11	2	0	0
Kappertjes (1 eetlepel)	6	1	0	0
<b>Zelfgemaakte mayo-yoghurtsaus:</b>				
Halve eetlepel halvanaise	40	1	0	4
1 theelepel bieslook	10	2	0	0
1 eetlepel halfvolle yoghurt	8	1	1	0

<b>Tussendoor avond</b>	<b>257</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>1</b>
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	86	7	15	0
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (45 gram)	156	27	6	1

<b>Totaal:</b>	<b>1763</b>	<b>195</b>	<b>106</b>	<b>58</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------

