

www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

2000 KCAL

FIT.nl

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

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Exotische mangosmoothie*	326	48	20	6
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	8	1	0
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Halfvolle melk (200 ml)	93	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
Tussendoor ochtend	165	25	4	5
1 kleine appel	42	10	0	0
Volkoren mueslibrood (1 snee)	103	15	4	3
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing	326	49	11	9
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	4	1	0	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (20 gram)	74	0	4	6

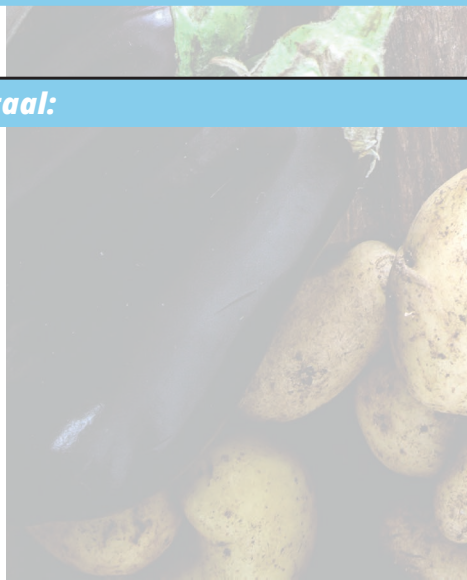


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</i>	222	25	8	10
Knäckebröd volkoren (3 stuks)	103	19	3	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6

<i>Diner: Thai streetfood kokoscurry</i>	621	60	48	16
Zoete aardappel (200 gram)	220	48	3	0
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
Broccoli (100 gram)	23	2	3	0
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)	29	2	2	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5

<i>Tussendoor avond: Strawberry crunch</i>	304	27	18	5
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Aardbeien (25 gram)	15	3	0	0
Granola (25 gram)	111	15	3	4
Rode wijn (klein glaasje)**	82	3	0	0

Totaal:	1969	234	110	51
----------------	-------------	------------	------------	-----------



* Walnoten kun je afwisselen met bijvoorbeeld ongezouten pinda's en gemengde notenmix.
 ** Snacktomaten kun je afwisselen met komkommer, wortels of andere groente.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	338	51	21	6
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
Tussendoor ochtend: Boterham met gepureerde mango en banaan	188	34	6	3
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Halve banaan	38	9	1	0
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Lunch: Mueslibol met kaas	385	44	17	15
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	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	159	4	4	14
Walnoten* (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten (100 gram)**	15	2	1	0

<i>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</i>	686	83	45	16
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (75 gram)	92	13	6	2
Kipfilet (150 gram)	138	0	29	2
Prei gekookt (50 gram)	11	1	1	0
Rode peper (halve)	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 (80 gram)	286	59	7	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

<i>Tussendoor avond</i>	278	38	20	3
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2

<i>Totaal:</i>	2034	254	113	57
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Varieer genoemd diepvriesfruit met gewoon fruit of ander diepvriesfruit. Matig met gedroogd fruit, hier is 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	333	49	16	7
Sojamelk (200 ml)	78	5	6	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: Tosti met ham en kaas	321	31	19	12
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 theelepeltje)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	14	3	0	0
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4

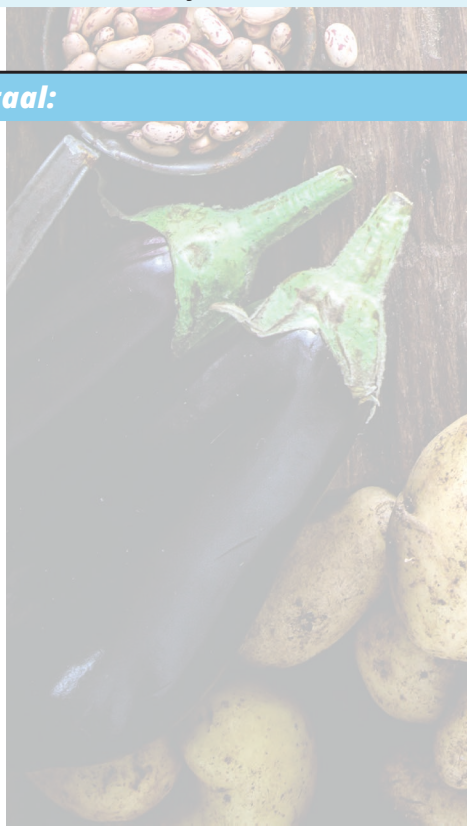


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Snack</i>	235	28	8	8
Tomatenspread, Zonnatura (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<i>Diner: Pasta met tonijn</i>	722	69	60	18
Tonijnstukken in water (1 blikje)	140	0	34	1
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Volkoren spaghetti (80 gram)	264	52	10	2
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Parmezaanse kaas (20 gram)	81	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

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

<i>Totaal:</i>	2045	200	127	74
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Volkorenbrood kun je ook afwisselen met bijvoorbeeld roggebrood, een pistolet of meergranen stokbrood.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Omelet met brood	367	31	19	19
Volkorenbrood* (2 snee)	164	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 gebakken ei	106	1	6	9
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Tussendoor ochtend	229	23	11	10
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 (20 gram)	56	0	6	4
Groene pesto (1 theelepel)	22	0	0	2
Lunch: Pistolet met tonijn	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

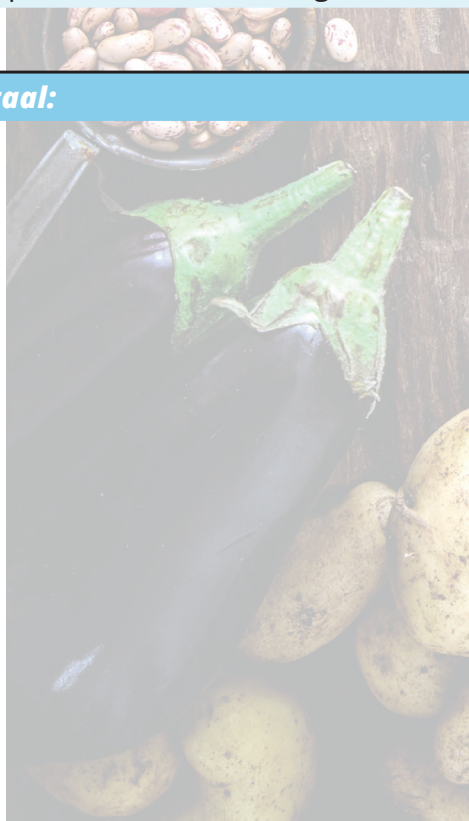


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	174	19	4	9
1 granolakoekje (De Graanschuur, AH)	79	10	2	3
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<i>Diner: Spaghetti, kip, rode pesto en andijvie</i>	635	60	51	20
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 (80 gram)	264	52	10	2
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

<i>Tussendoor avond</i>	241	40	11	3
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0

<i>Totaal:</i>	1985	212	120	71
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	415	43	22	3
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2

Tussendoor ochtend	352	34	18	16
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	18	0	0	2
Hummus (20 gram)*	64	4	2	5
Avocado (25 gram)	50	2	2	4
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4

Lunch: Eiwitpannenkoek**	423	44	22	18
Olijfolie (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

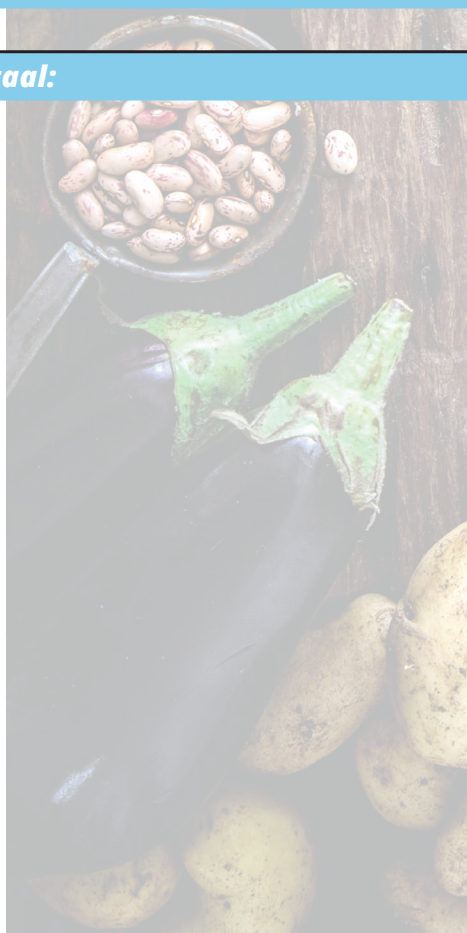


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	173	23	3	5
Knäckebröd volkoren (3 stuk)	103	19	3	1
Zuivelspread light (30 gram)	50	2	0	4
Tomaat (6 plakjes)	20	2	0	0

<i>Diner: Zoete aardappel, kip en champignons</i>	549	54	47	12
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 (200 gram)	220	48	4	0

<i>Tussendoor avond</i>	148	23	9	1
Optimel magere kwark, bv aardbei (150 gram)	62	7	8	0
1 kleine banaan	76	17	1	0

<i>Totaal:</i>	2050	218	120	56
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



6

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Pitabroodje met champignons	487	59	20	17
Volkoren pitabroodjes (middelgroot, 2 stuks)	246	50	10	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Champignons (100 gram)	54	0	2	4
Ui (halve)	14	2	0	0
1 tomaat	14	2	1	0
2 handjes rucolasla	10	0	2	0
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Zelfgemaakte knoflooksaus (2 eetlepels) *	74	4	0	6
Tussendoor ochtend: boterham met stukjes appel	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
Lunch: Pastasalade met smoothie	353	51	22	6
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	3
Volkoren penne (40 gram)	138	26	6	0
Smoothie:				
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Halfvolle melk (150 ml)	71	8	5	2



	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
Groene pesto (1 theelepel)	29	1	0	3
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4



<i>Diner: Pasta mager gehakt en tomatensaus</i>	516	50	27	20
Mager rundergehakt (100 gram)	185	0	19	12
Olijfolie (halve eetlepel)	46	0	0	5
Ui (halve)	13	2	0	1
Knoflook (1 teentje)	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



<i>Tussendoor avond</i>	310	37	21	9
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



Totaal:	2075	248	108	67
----------------	-------------	------------	------------	-----------



* Zie de handleiding voor het recept.

** 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: Brood met fruit/groente-smoothie	489	57	30	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
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Cacaopoeder (10 gram)	37	8	1	0
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)	31	0	0	3
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 30+ (40 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

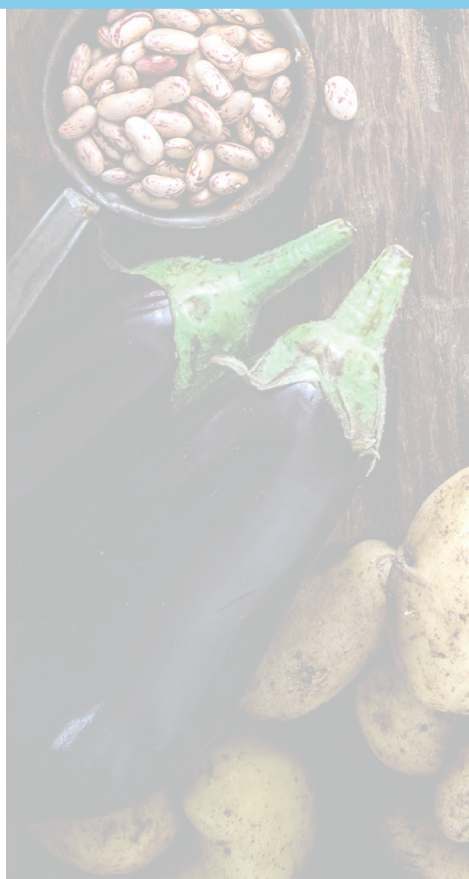


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	168	22	3	6
1 kleine appel	42	9	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	31	4	1	0
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

Diner: zalmwrap*	529	51	33	20
Gerookte zalm (100 gram)**	185	0	22	11
Tortillawraps meergranen (2 stuks)	248	42	6	6
Roomkaas light (30 gram)	40	1	3	3
Cherrytomaten (150 gram)	36	6	1	0
Rucola (3 handjes)	20	2	1	0

Tussendoor avond	293	52	14	2
Optimel magere kwark aardbei (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
1 kleine banaan	76	17	1	0

Totaal:	1984	229	108	65
----------------	-------------	------------	------------	-----------



* Kies het liefst pindakaas zonder palmvet en toegevoegd zout.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark & bolletje	366	43	26	6
Muesli (15 gram)	52	9	2	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Volkorenbolletje (1 stuk)	105	17	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Fricandeau (1 plakje)	19	0	3	1
Tussendoor ochtend: Stukjes appel met pindakaas	132	12	3	8
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas* (15 gram)	90	3	3	8
Lunch: Sandwich hummus	430	40	22	19
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
30+-kaas (20 gram)	58	0	6	4
Tomaat (3 plakjes)	9	1	0	0
Rucola (1 handje)	35	8	0	0
Gekookt ei (1 stu, in plakjes)	77	0	7	5

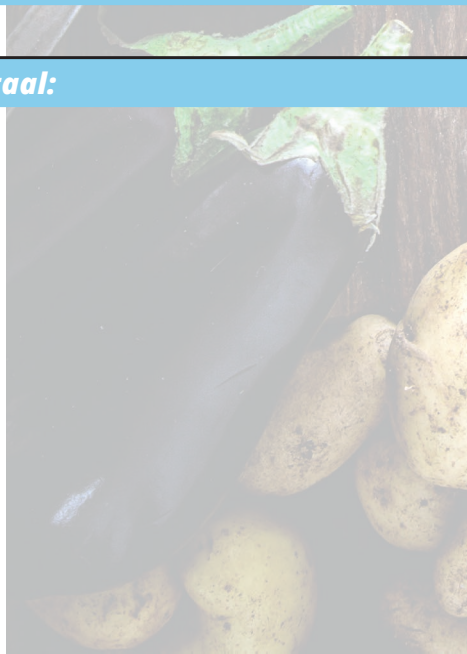


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	209	41	7	3
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	136	28	4	0
Cottage cheese (40 gram)	37	5	3	3
Aardbeien (12 stuks, in stukjes)	36	8	0	0

<i>Diner: Thaise kipcurry</i>	592	58	48	18
Rode currypoeder (2 theelepels)	10	2	0	0
Cayennepeper (1 theelepel)	4	1	0	0
Zilvervliesrijst (60 gram)	214	44	5	2
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
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
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
Diepvriesaardbeien (40 gram)	12	2	0	0
Haveremout (30 gram)	112	18	4	2
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3

<i>Totaal:</i>	1995	227	125	60
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	358	45	19	6
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermost (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)	28	5	1	0
Tussendoor ochtend	211	32	9	5
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	136	28	4	0
Tomatenspread, Zonnatura (15 gram)	33	2	1	3
Plakjes paprika	12	2	1	0
Geitenkaas 30+ (10 gram)	30	0	3	2
Lunch: Tosti met kaas & broodje tonijn	512	56	24	20
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



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag	141	14	2	8
Ongezouten elitehaver (25 gram)	124	11	2	8
Snackwortels (50 gram)	17	3	0	0

Diner: Chili con carne	551	53	33	20
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

Tussendoor avond	234	24	22	1
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Griekse yoghurt 0% vet (200 gram)	113	11	20	0
Muesli (30 gram)	104	9	2	1

Totaal:	2007	224	109	60
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie				
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 blauwe bessen (50 gram)	21	4	0	0
Tussendoor ochtend	208	28	5	9
1 kleine appel	42	10	0	0
Pindakaas (15 gram)	90	3	3	8
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	76	15	2	1
Lunch: Boterham met ei en avocado				
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	1
2 eieren (in plakjes)	128	0	12	8
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Avocado (kwart)	90	1	1	9
Zwarte peper (snuffje)	3	1	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	121	15	4	5
Knäckebröd volkoren (2 stuk)	68	14	2	0
Tonijnsalade (15 gram)	53	1	2	5

<i>Diner: Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen</i>	591	47	45	20
Gebakken aardappelen (200 gram)	238	32	4	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Sperziebonen (200 gram)	50	4	4	0
Kruiden (zie handleiding)	20	5	0	0
1 tomaat	16	2	1	0
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>	266	37	20	3
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0

<i>Totaal:</i>	1959	211	114	66
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie				
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Haverhout (30 gram)	104	20	2	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Diepvriesfruit gemengd (60 gram)	24	4	0	0
Tussendoor ochtend				
	110	17	3	4
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	76	15	2	1
Tomatenspread, Zonnatura (15 gram)	33	2	1	3
Basilicum (1 theelepel)	1	0	0	0
Lunch: Boterham met tomaat en avocado				
	312	33	10	14
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
Tussendoor middag	225	11	5	19
1 kiwi	51	9	1	1
Walnoten (1 handje)	174	2	4	18

Diner: Pastasalade met zalm en geitenkaas	608	73	37	21
Volkoren spaghetti (80 gram)	264	52	10	2
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
Half zakje rucola	8	0	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	1
Halve rode ui	18	3	1	0

Tussendoor avond: Pistolet met ei en kipfilet	387	39	33	10
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
1 ei (in plakjes)	64	0	6	4
Kipfilet (75 gram)	83	0	18	1
Zelfgemaakte saus:				
Halve eetlepel halvanaise	40	1	0	4
1 eetlepel magere kwark	10	1	2	0
1 theelepel kerrievoeder	7	1	0	0
1 theelepel bieslook (of vers, fijngesneden)	1	0	0	0

Totaal:	1972	212	105	73
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Kwark</i>	311	40	19	3
Magere kwark (125 gram)	80	5	13	1
Pitloze rode druiven (100 gram)	76	17	1	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
<i>Tussendoor ochtend</i>	150	17	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
<i>Lunch: Eiwitpannenkoek</i>	351	31	17	17
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
Halve banaan	62	15	0	0
Havermout (25 gram)	90	14	3	2



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	172	30	5	5
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Volkoren rijstwafels (3 stuks)	108	24	3	0
Tomatenspread (15 gram)	50	3	2	5

<i>Diner: Quinosalade met kip</i>	723	58	62	21
Quinoa (80 gram)	283	45	11	5
Halve ui	13	2	1	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

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

<i>Totaal:</i>	1937	2068	112	63
-----------------------	-------------	-------------	------------	-----------



* 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	270	33	20	5
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
Tussendoor: Rijstwafel met plakjes banaan	148	33	5	0
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	72	16	4	0
Lunch: Salade met kip en pesto	616	43	42	29
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	1
Halve eetlepel olijfolie	45	0	0	5
Parmezaanse kaas (30 gram)	121	0	12	8
Ijsbergsla (35 gram)	5	1	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	8	1	1	0
Halve paprika	11	2	0	0
1 rode ui	18	3	0	0
Groene pesto (20 gram)	123	0	0	13
Volkoren spaghetti (60 gram)	202	36	6	2



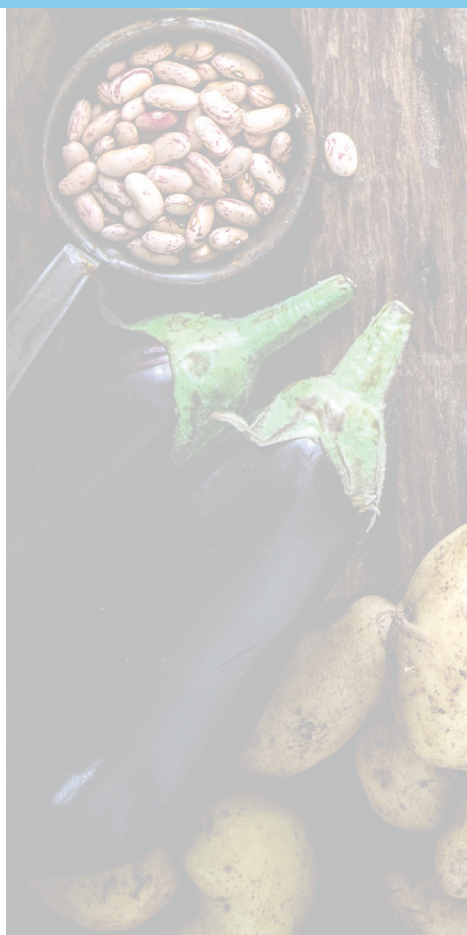
	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	256	28	14	10
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (1 beleg voor 1 snee; 20 gram)	56	0	6	4

<i>Diner: Pompoensoep met stokbrood</i>	388	65	13	5
Biologische pompoensoep* (2 bordes)	178	32	4	3
Volkoren stokbrood (75 gram)	210	33	9	2

<i>Tussendoor avond</i>	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



<i>Totaal:</i>	2015	220	113	61
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

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

Lunch: Tosti	544	60	28	20
Volkorenbrood (4 snee)	328	54	16	4
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
30+-kaas (40 gram)	118	0	12	8
Ketchup (20 gram)	20	6	0	0
Italiaanse kruiden (2 theelepels)	6	0	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag	134	10	3	7
Sinaasappel (1 stuk)	61	9	1	0
Walnoten (10 gram)	73	1	2	7

Diner: Wraps met tonijn en sla	638	41	40	22
2 volkorenwraps	248	11	6	6
Tonijn op water (half blikje)	70	0	17	1
Geraspte 30+-kaas (30 gram)	93	6	9	6
1 zakje rucola	20	2	2	0
Cherrytomaten (200 gram)	31	4	1	1
1 rode ui	18	3	0	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Kappertjes (2 eetlepels)	12	2	0	0
Zelfgemaakte mayo-yoghurtsaus:				
1 eetlepel halvanaise	80	2	0	8
2 theelepels bieslook	10	2	0	0
2 eetlepels halfvolle yoghurt	16	2	2	0

Tussendoor avond	239	37	21	1
Griekse yoghurt 0% vet (150 gram)	86	7	15	0
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (45 gram)	156	27	6	1

Totaal:	2066	215	118	66
----------------	-------------	------------	------------	-----------

