



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

# VOEDINGS- SCHEMA

2400 KCAL

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

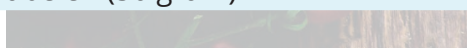
\* Drink met mate: niet meer dan 1 glas per keer en liever niet vaker dan 5 keer per week.

# 1

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Exotische mangosmoothie</b>	<b>398</b>	<b>49</b>	<b>22</b>	<b>13</b>
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
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>284</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
1 kleine appel	42	10	0	0
Volkoren mueslibrood (2 snee)	206	30	8	6
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
<b>Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing</b>	<b>400</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>15</b>
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+ (40 gram)	148	0	9	12



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</b>	<b>202</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	137	26	4	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0



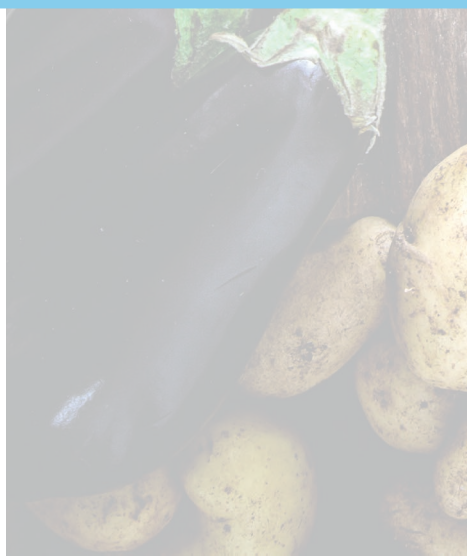
<b>Diner: Thai streetfood kokoscurry</b>	<b>666</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>21</b>
Zoete aardappelen (200 gram)	220	48	3	0
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
Broccoli (200 gram)	23	2	3	0
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8
Champignons (125 gram)	38	4	4	0
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10



<b>Tussendoor avond</b>	<b>352</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>5</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Aardbeien (25 gram)	15	3	0	0
Granola (25 gram)	111	15	3	4
Rode wijn* (klein glaasje)	82	3	0	0



<b>Totaal:</b>	<b>2324</b>	<b>264</b>	<b>130</b>	<b>68</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.

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie*</b>	<b>424</b>	<b>67</b>	<b>22</b>	<b>9</b>
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
1 plak ontbijtkoek light (plakje: 25 gram)	74	16	1	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
<b>Tussendoor ochtend: Boterhammen met gepureerde mango en banaan</b>	<b>288</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Halve banaan	38	9	1	0
Volkorenbrood (2 snee)	164	14	8	1
Halvarine (2 beleg voor 1 snee)	36	0	0	4
<b>Lunch: Mueslibol met kaas</b>	<b>444</b>	<b>44</b>	<b>23</b>	<b>19</b>
Volkoren mueslibol (2 stuks)	290	44	11	7
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (40 gram)	118	0	12	8



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag</b>	<b>327</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>19</b>
Walnoten (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten** (100 gram)	15	2	1	0
<b>Boterham met hagelslag:</b>				
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hagelslag (1 beleg voor 1 snee)	68	11	1	2

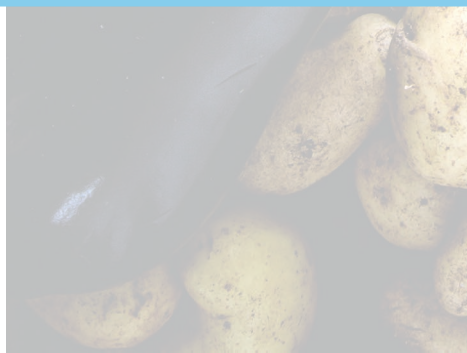


<b>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</b>	<b>641</b>	<b>83</b>	<b>45</b>	<b>11</b>
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (75 gram)	92	13	6	2
Kipfilet (150 gram)	138	0	29	2
Prei gekookt (50 gram)	11	1	1	0
Rode peper (halve)	15	2	0	0
Zwarte peper/zout	3	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	2	0	0	0
Tomaten (150 gram; 2 stuks)	31	4	1	0
Zilvervliesrijst (80 gram)	286	59	7	2
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5



<b>Tussendoor avond</b>	<b>278</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
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

<b>Totaal:</b>	<b>2402</b>	<b>295</b>	<b>130</b>	<b>66</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>16</b>	<b>7</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: stukjes appel met pindakaas</b>	<b>143</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (15 gram)	101	2	4	9
<b>Lunch: Tosti met ham en kaas, glas melk</b>	<b>473</b>	<b>42</b>	<b>31</b>	<b>19</b>
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	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)	118	0	12	8
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b> Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>235</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
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

<b><i>Diner: Pasta met tonijn</i></b>	<b>722</b>	<b>69</b>	<b>60</b>	<b>18</b>
Tonijnstukken in water (1 blikje)	140	0	34	1
Olijfolie (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	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 (250 gram)	45	5	5	0

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>463</b>	<b>65</b>	<b>26</b>	<b>11</b>
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0
Granola (25 gram)	111	15	3	4
Banaaneiwitkoekjes**** (4 stuks)	252	35	17	6
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2369</b>	<b>264</b>	<b>145</b>	<b>72</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

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

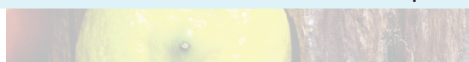
	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Omelet met brood en boterham met kaas en pesto</b>	<b>495</b>	<b>45</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Volkorenbrood* (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
1 gebakken ei	106	1	6	9
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Groene pesto (1 theelepel)	28	1	0	3
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>229</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Groene pesto (1 theelepel)	22	0	0	2
<b>Lunch: Pistolet met tonijn, glas melk</b>	<b>433</b>	<b>49</b>	<b>31</b>	<b>13</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
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3





	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>253</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
Granolakoekjes AH Graanschuur (2 stuks)	158	20	4	6
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

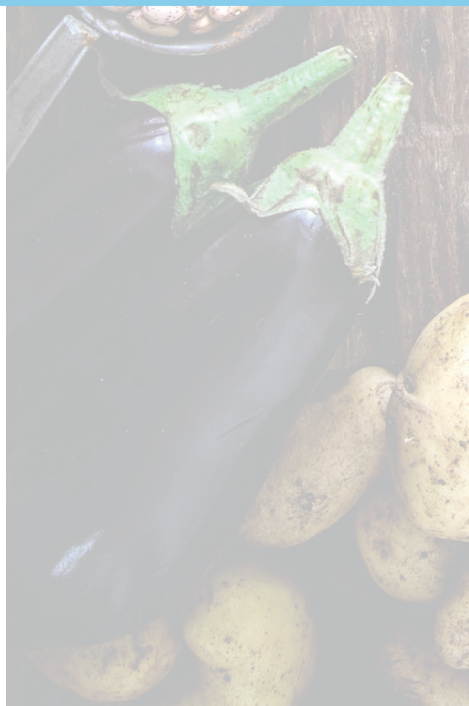
<b><i>Diner: Spaghetti, kip, rode pesto en andijvie</i></b>	<b>635</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	<b>20</b>
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Diepvriesandijvie (225 gram)	36	2	5	0
Rode pesto (15 gram)	58	1	1	6
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0
Volkoren spaghetti (80 gram)	264	52	10	2
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar** (1 eetlepel)	90	0	0	10



<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>329</b>	<b>43</b>	<b>28</b>	<b>3</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0



<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2374</b>	<b>249</b>	<b>150</b>	<b>82</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

\*\* Kies voor de zoutarme variant.

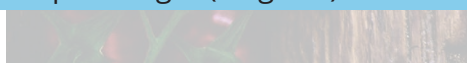
	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b> Vetten</b>
<b>Ontbijt: Kwark</b>	<b>478</b>	<b>59</b>	<b>34</b>	<b>12</b>
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Banaaneiwitkoekjes (3 stuks)	189	16	12	9

<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>200</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hummus (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	50	3	1	4
Avocado (25 gram)	50	0	1	5

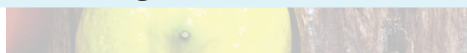
<b>Lunch: Eiwitpannenkoek*, glas melk</b>	<b>517</b>	<b>54</b>	<b>29</b>	<b>21</b>
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
1 kleine banaan	76	18	2	0
Haverhout (40 gram)	148	24	6	3
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>264</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	176	29	8	2
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tomaat (6 plakjes)	20	2	0	0
Zuivelspread light (30 gram)	50	2	3	4



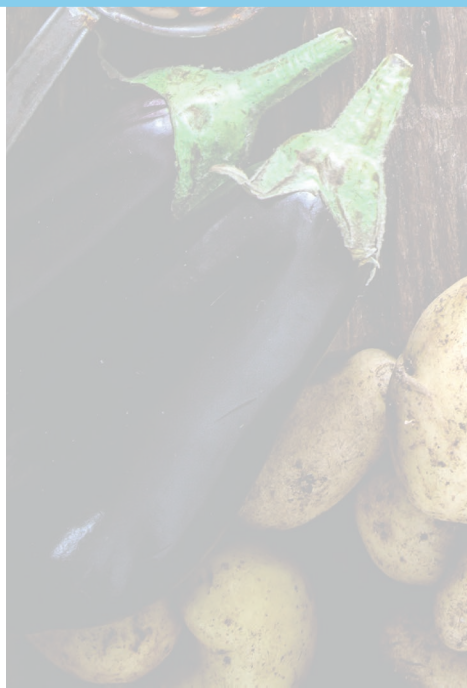
<b><i>Diner: Zoete aardappel, kip en champignons</i></b>	<b>611</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>17</b>
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Kippenbouillon** (0.5 tablet)	10	1	1	0
Champignons (150 gram)	33	1	6	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Zoete aardappel (200 gram)	220	48	4	0
Fetakaas (25 gram)	62	0	4	5



<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>334</b>	<b>57</b>	<b>19</b>	<b>2</b>
Optimel magere kwark, bv aardbei (250 gram)	103	12	13	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
1 kleine banaan	76	17	1	0



<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2404</b>	<b>275</b>	<b>149</b>	<b>73</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

# 6

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Pitabroodje met champignons</b>	<b>487</b>	<b>59</b>	<b>19</b>	<b>17</b>
Volkoren pitabrood (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	1	1	0
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Zelfgemaakte knoflooksaus* (2 eetlepels)	74	4	0	6
<b>Tussendoor ochtend: Brood met stukjes appel</b>	<b>242</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 kleine appel	42	9	0	0
<b>Lunch: Pastasalade</b>	<b>491</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>11</b>
Rucola (0.5 zakje)	9	1	1	0
1 rode paprika	22	4	1	0
Komkommer (80 gram)	10	1	1	0
Rode ui (halve)	9	1	0	0
Honingmosterdsaus (1 eetlepel)	45	4	0	2
Volkoren penne (40 gram)	138	26	6	0
Kipfilet (75 gram)	83	0	18	1
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
<b>Smoothie:</b>				
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Hafvolle melk (150 ml)	71	8	5	2
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1

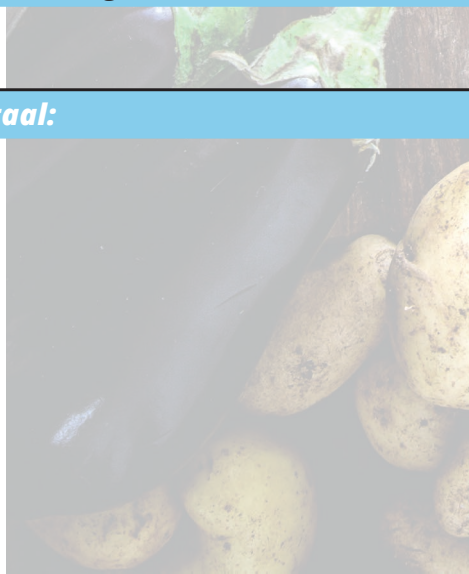


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti</i></b>	<b>267</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 theelepel groene pesto	29	1	0	3
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4

<b><i>Diner: Pasta mager gehakt en tomatensaus</i></b>	<b>580</b>	<b>71</b>	<b>39</b>	<b>26</b>
Mager rundergehakt (100 gram)	185	0	29	19
Olijfolie (halve eetlepel)	46	0	0	5
Ui (halve ui)	13	2	0	1
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Runderbouillonblokje (half blokje)	5	1	0	0
Italiaanse kruidenmix (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 (60 gram)	196	35	8	1

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>337</b>	<b>41</b>	<b>21</b>	<b>8</b>
Griekse yoghurt 0% vet (250 gram)	113	10	16	0
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>2394</b>	<b>287</b>	<b>138</b>	<b>82</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



\* Neem het liefst 1 keer per week vette vis, zoals zalm of makreel. Lees de handleiding voor tips waar je kwark mee kan variëren.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie &amp; boterham</b>	<b>593</b>	<b>66</b>	<b>32</b>	<b>14</b>
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	0
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (40 gram)	148	24	6	3
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
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>247</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Appelstroop (15 gram)	35	8	0	0
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

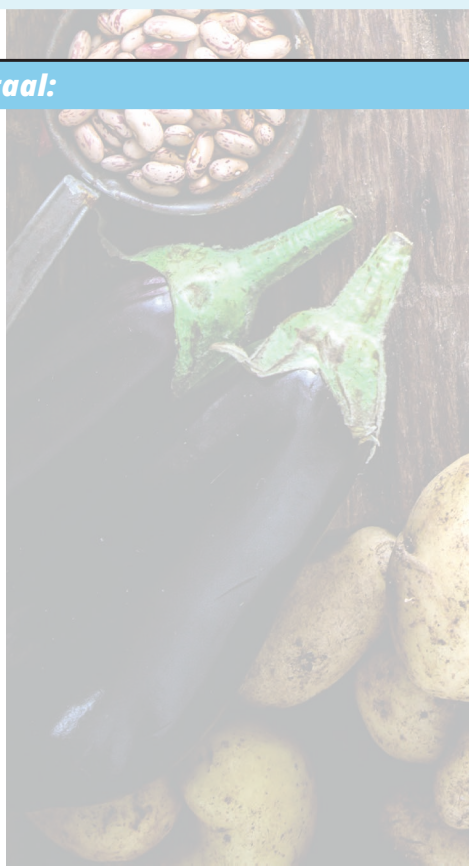


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>168</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
1 kleine appel	42	9	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	31	4	1	1
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<b>Diner: Zalmwrap</b>	<b>680</b>	<b>55</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
Gerookte zalm* (125 gram)	253	0	26	17
Tortillawrap meergranen (2 wraps)	248	42	6	6
Halfvolle kruidenboter (2 eetlepels)	100	2	0	10
Cherrytomaten (150 gram)	36	6	1	0
Rucolasla (1 zakje)	20	2	2	0
Ui (halve)	13	2	0	1
Komkommer (80 gram)	10	1	1	0

<b>Tussendoor avond</b>	<b>334</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
Optimel magere kwark, bv aardbei (250 gram)	103	11	14	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
1 kleine banaan	76	17	1	0

<b>Totaal:</b>	<b>2345</b>	<b>269</b>	<b>110</b>	<b>79</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	vetten
<b>Ontbijt: Kwark &amp; bolletje</b>	<b>469</b>	<b>68</b>	<b>29</b>	<b>7</b>
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
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
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>260</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>16</b>
Pindakaas (30 gram)	180	4	7	16
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	16	2	0
<b>Lunch: Boterham met hummus &amp; met stukjes appel en kaneel</b>	<b>491</b>	<b>56</b>	<b>19</b>	<b>18</b>
Volkorenbrood (3 snee)	246	40	12	3
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	56	1	0	6
Hummus (1 beleg voor 1 snee)	50	3	1	4
Tomaat (3 plakjes)	9	1	0	0
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0
Gekookt ei (1 stuk, in plakjes)	77	0	7	5
1 kleine appel	42	9	0	0
Kaneel (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>191</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	136	28	4	0
Cottage cheese (40 gram)	37	5	3	3
Aardbeien (6 stuks, in stukjes)	18	4	0	0

<b><i>Diner: Thaise kipcurry</i></b>	<b>669</b>	<b>73</b>	<b>51</b>	<b>18</b>
Rode currypoeder (2 theelepels)	10	2	0	0
Cayennepeper (1 theelepel)	4	1	0	0
Zilvervliesrijst (80 gram)	286	59	7	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
1 rode 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

<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
Havermout (30 gram)	112	18	4	2
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2346</b>	<b>286</b>	<b>135</b>	<b>68</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>515</b>	<b>67</b>	<b>28</b>	<b>10</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)	28	5	1	0
Volkorenbol (1 bolletje)	105	18	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0
Optioneel: halve eetlepel ketchup	13	3	0	0
Rosbief (16 gram)	18	0	4	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>269</b>	<b>48</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
Peer (1 stuk; 150 gram)	83	18	1	0
Volkoren rijstwafel (3 stuks)	108	24	6	2
Tomatenspread (30 gram)	66	4	1	6
Halve paprika, in plakjes	12	2	1	0
<b>Lunch: Tosti &amp; broodje tonijn</b>	<b>569</b>	<b>57</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Tonijnsalade (30 gram)	108	2	4	10
Geitenkaas 30+ (30 gram)	90	0	9	6

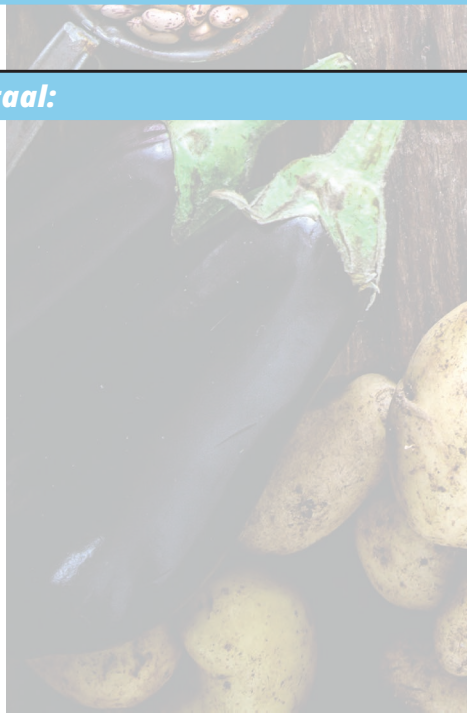


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Noten en snackwortels met hummus</i></b>	<b>190</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
Ongezouten elitehaver (25 gram)	124	11	2	8
Snackwortels (50 gram)	17	3	0	0
Hummus (15 gram)	49	1	1	4

<b><i>Diner: Chili con carne</i></b>	<b>650</b>	<b>56</b>	<b>43</b>	<b>26</b>
Chilibonen (200 gram)	190	26	9	2
Halve eetlepel olijfolie	45	0	0	5
1 teen knoflook	3	1	0	0
Magere gehakt (150 gram)	283	3	30	18
Kruiden (zie handleiding)	20	5	0	0
Halve rode paprika	12	2	1	0
1,5 tomaat	23	4	1	1
Tomatenpurree (35 gram)	56	11	2	0
1 rode ui	18	4	0	0

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>285</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>1</b>
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Griekse yoghurt 0% vet (50 gram)	113	11	20	0
Muesli (45 gram)	155	14	3	1

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2478</b>	<b>272</b>	<b>133</b>	<b>84</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



# 10

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>488</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>8</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 blauwe bessen (50 gram)	21	4	0	0
Weetabix (2 biscuits)	136	26	5	1
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>166</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
Pindakaas (15 gram)	90	3	3	8
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	15	2	1
<b>Lunch: Boterham met ei en avocado &amp; met appel en kaneel</b>	<b>468</b>	<b>41</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
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 (snufje)	3	1	0	0
1 kleine appel	42	10	0	0
Kaneel (snufje)	3	1	0	0



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	136	28	4	0
Tonijnsalade (30 gram)	106	2	4	10



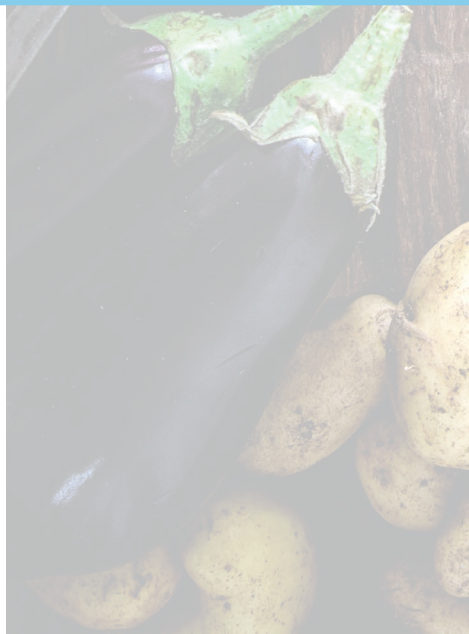
<b>Diner: Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen</b>	<b>591</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>20</b>
Gebakken aardappelen (200 gram)	238	32	4	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Sperziebonen (200 gram)	50	6	5	0
Kruiden (zie handleiding)	20	5	0	0
1 tomaat	16	2	1	0
<b>Yoghurtsaus:</b>				
1 eetlepel halvanaise	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>Tussendoor avond</b>	<b>366</b>	<b>49</b>	<b>30</b>	<b>3</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0



<b>Totaal:</b>	<b>2341</b>	<b>278</b>	<b>138</b>	<b>73</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b> Vetten</b>
<b>Ontbijt: Smoothie &amp; bolletje</b>	<b>487</b>	<b>71</b>	<b>26</b>	<b>8</b>
Sojamelk (200 ml)	78	5	6	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 (60 gram)	24	4	0	0
Volkorenbol (1 bolletje)	105	18	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0
Optioneel: halve eetlepel ketchup	13	3	0	0
Rosbief (16 gram)	18	0	4	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>208</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Komkommerspread (30 gram)	56	5	1	4
<b>Lunch: Lekkere reep &amp; haverhout</b>	<b>478</b>	<b>62</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Eat Natural reep (chocolade)	223	19	5	10
Halfvolle melk (1 glas: 220 ml)	103	11	7	3
Haverhout (30 gram)	104	20	2	1
Honing (15 gram)	48	12	0	0

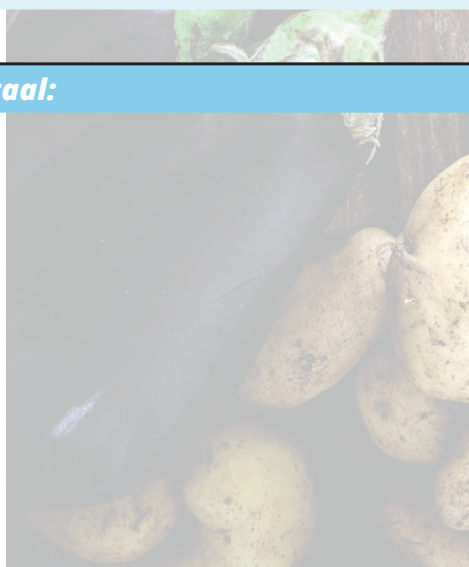


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>225</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
1 kiwi	51	9	1	1
Walnoten (1 handje)	174	2	4	18

<b>Diner: Pastasalade zalm en geitenkaas</b>	<b>632</b>	<b>73</b>	<b>40</b>	<b>21</b>
Volkoren spaghetti (80 gram)	264	52	10	2
Geitenkaas (25 gram)	67	0	5	8
1 eetlepel honing	48	12	0	0
100 gram gerookte zalm*	185	0	22	11
Kappertjes (25 gram)	7	2	0	0
Half zakje rucola	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	36	4	1	0
1 rode ui	18	3	1	0

<b>Tussendoor avond: Pistolet met ei en kipfilet</b>	<b>442</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>11</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
1 ei (in plakjes)	64	0	6	4
Kipfilet (125 gram)	138	0	29	2
<b>Eigengemaakte 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>2473</b>	<b>291</b>	<b>134</b>	<b>80</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark &amp; bolletje</b>	<b>551</b>	<b>75</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Pitloze rode druiven (100 gram)	76	17	1	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Volkorenbol (1 bolletje)	105	18	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Filet American (15 gram)	36	0	2	3
Zwarte peper (snuffje)	3	1	0	0
1-2 eetlepels ui, fijn gesneden	14	2	0	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>250</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Hummus (15 gram)	50	3	1	4
<b>Lunch: Eiwitpannenkoek</b>	<b>450</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Olijfolie (halve eetlepel)	54	0	0	6
2 eieren	154	2	14	10
Halve banaan	62	15	0	0
Haverhout (50 gram)	180	28	6	4



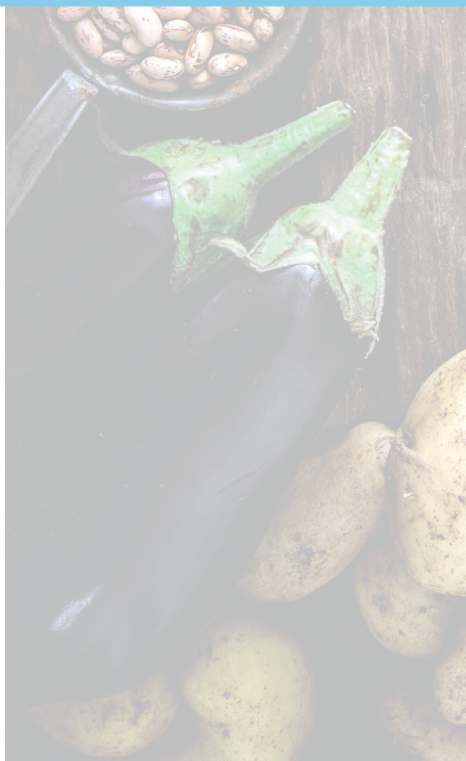


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>172</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Volkoren rijstwafel (3 stuks)	108	24	3	0
Tomatenspread (15 gram)	50	3	2	5

<b><i>Diner: Quinoasalade met kip</i></b>	<b>768</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>26</b>
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
1 theelepel Italiaanse kruiden	4	1	0	0
Kippenbouillonblokje (halve)	10	1	1	0
Cherrytomaten (125 gram)	38	5	1	1
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2421</b>	<b>261</b>	<b>136</b>	<b>79</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>394</b>	<b>60</b>	<b>21</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
Banaan (middelgroot)	124	27	1	0
<b>Tussendoor: Rijstwafel met plakjes banaan</b>	<b>224</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	148	32	8	0
<b>Lunch: Salade met kip en pesto</b>	<b>753</b>	<b>43</b>	<b>53</b>	<b>35</b>
Kipfilet (150 gram)	165	0	34	2
1 eetlepel olijfolie	90	0	0	10
Parmezaanse kaas (30 gram)	121	0	12	8
Ijsbergsla (35 gram)	5	1	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	18	2	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
<b>Tussendoor middag: Tosti</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 (20 gram)	56	0	6	4

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

<b>Tussendoor avond</b>	<b>464</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>18</b>
Rolletjes spinaziezalmwrap** (3 stuks)	382	23	27	18
1 glaasje rode wijn (100 ml) of bijvoorbeeld een glaasje fris	82	3	0	0

<b>Totaal:</b>	<b>2479</b>	<b>261</b>	<b>137</b>	<b>73</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<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>217</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Cottage cheese (30 gram)	27	1	3	2
Halve kleine banaan (in plakjes) of aardbeien	38	9	0	0
<b>Lunch: Tosti</b>	<b>544</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>20</b>
Volkorenbrood (4 snee)	328	54	16	4
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
30+-kkaas (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
<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: Wraps met tonijn en sla</b>	<b>708</b>	<b>39</b>	<b>56</b>	<b>23</b>
2 volkorenwraps	248	11	6	6
Tonijn op water (half blikje)	140	0	34	2
Geraspte 30+-kaas (30 gram)	93	6	9	6
1 zakje rucola	20	2	1	0
Cherrytomaten (200 gram)	70	4	2	1
1 rode ui	16	3	0	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Kappertjes (2 eetlepels)	12	2	0	0
<b>Mayo-yoghurtsaus:</b>				
1 eetlepel halvanaise	80	2	0	8
2 theelepels bieslook	10	2	0	0
2 eetlepels halfvolle yoghurt	16	2	2	0

<b>Tussendoor avond</b>	<b>335</b>	<b>51</b>	<b>27</b>	<b>2</b>
Griekse yoghurt 0% vet (200 gram)	113	11	20	0
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2

<b>Totaal:</b>	<b>2395</b>	<b>238</b>	<b>144</b>	<b>76</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------

