

www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

2600 KCAL

FIT^{nl}

* 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
Ontbijt: Exotische mangosmoothie	458	50	24	20
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 (20 gram)	144	2	4	14
Tussendoor ochtend	284	40	8	10
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
Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing	605	84	24	18
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Rucolasla (2 handjes)	8	1	1	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (40 gram)	148	0	9	12

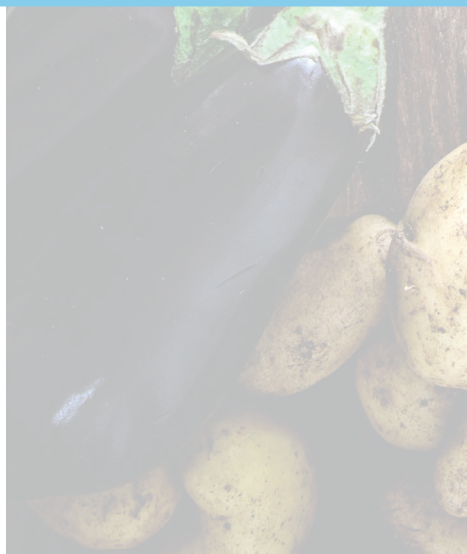


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien	202	32	9	4
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	137	26	4	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0

Diner: Thai streetfood kokoscurry	671	60	48	21
Zoete aardappel (200 gram)	220	48	3	0
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
Broccoli (200 gram)	23	2	3	0
Halve ui	18	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

Tussendoor avond: Strawberry crunch	352	30	26	5
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

Totaal:	2571	296	145	78
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

** 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* & koekjes	536	90	29	8
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
Weetabix-koekjes (3 stuks)	204	39	8	2
Tussendoor ochtend: Boterham met gepureerde mango en banaan	288	44	10	5
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
Lunch: Mueslibol met kaas	444	44	23	19
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
Tussendoor middag: Snacks & broodje hagelslag	327	29	10	19
Walnoten** (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten*** (100 gram)	15	2	1	0
Boterham met hagelslag:				
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hageslag (1 beleg voor 1 snee)	68	11	1	2

Diner: Spaanse stoofmaaltijd	641	83	45	11
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 (halve eetlepel)	45	0	0	5

Tussendoor avond	320	47	22	3
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2

Totaal:	2556	337	139	65
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

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

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

**** Het liefst zoutarm.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie & banaaneiwitkoekjes	510	75	23	7
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (40 gram)	148	24	1	0
1 kleine banaan	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesbramen* (60 gram)	34	5	1	0
Banaaneiwitkoekjes** (2 stuks)	126	17	8	3
Tussendoor ochtend	219	26	6	10
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas*** (15 gram)	101	2	4	9
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	76	15	2	1
Lunch: Tosti met ham en kaas, glas melk	473	42	31	19
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



	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
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

<i>Tussendoor avond: Yoghurt & koekjes</i>	463	65	26	11
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

Totaal:	2622	306	154	73
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Omelet op brood & boterham met kaas en pesto	551	45	29	28
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 (40 gram)	112	0	12	8
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Groene pesto (1 theelepel)	28	1	0	3
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, glas melk	433	49	31	13
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
Halvansaise (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

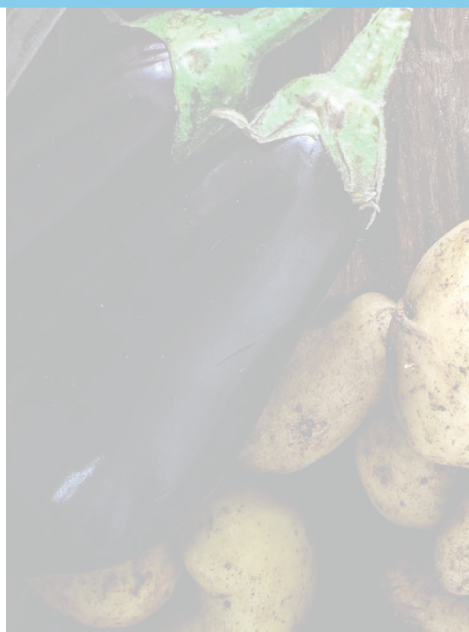


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	253	29	6	12
Granolakoekjes, AH Graanschuur (2 stuks)	158	20	4	6
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<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
Ui (halve)	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: Kwark</i>	453	53	32	10
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7

<i>Totaal:</i>	2554	259	160	93
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------

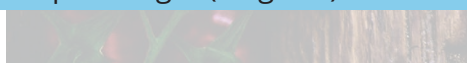


* Het recept voor de eiwitpannenkoek staat in de handleiding.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Kwark & koekjes</i>	478	59	34	12
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
<i>Tussendoor ochtend</i>	200	17	8	12
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
<i>Lunch: Eiwitpannenkoek*, glas melk</i>	591	65	31	22
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
1 kleine banaan	76	18	2	0
Havermout (60 gram)	222	35	8	4
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	264	33	11	8
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



<i>Diner: Zoete aardappel, kip en champignons</i>	673	54	54	22
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
Fetakaas (25 gram)	124	0	8	10



<i>Tussendoor avond</i>	386	66	21	2
Optimel magere kwark, bv aardbei (250 gram)	103	12	13	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kleine banaan	76	17	1	0



<i>Totaal:</i>	2582	294	157	88
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Het recept voor de knoflooksaus staat in de handleiding.

6

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Pitabroodje met champignons	487	59	19	17
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
Rucolasla (2 handjes)	10	1	1	0
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Zelfgemaakte knoflooksaus* (2 eetlepels)	74	4	0	6
Tussendoor ochtend: Brood met stukjes appel	242	37	8	5
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 kleine appel	42	9	0	0
Lunch: Pastasalade & smoothie	491	50	40	11
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
Smoothie:	48	3	8	1
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Halfvolle melk (150 ml)	71	8	5	2
Magere kwark (75 gram)				



	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>	646	72	42	27
Mager rundergehakt (100 gram)	185	0	29	19
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	46	0	0	5
Ui (halve)	13	2	0	1
Knoflook (1 teentje)	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 (80 gram)	262	46	11	2



<i>Tussendoor avond</i>	442	57	28	9
Griekse yoghurt 0% vet (200 gram)	114	8	20	0
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7
Honing (15 gram)	48	12	0	0
Muesli (60 gram)	208	36	6	2



<i>Totaal:</i>	2575	314	152	81
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Neem het liefst 1 keer per week vette vis, zoals zalm of makreel.
 ** Je kunt ook nog andere groenten die je lekker vindt aan de wrap toevoegen.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie & boterham	571	66	35	17
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
Boterham met kaas en pesto:				
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)	31	0	0	3
Tussendoor ochtend	247	40	6	7
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Appelstroop (15 gram)	35	8	0	0
Pindakaas (10 gram)	60	2	2	5
Lunch: Tosti geitenkaas & luxe pistolet rosbief	585	63	28	28
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
Geitenkaas 50+ (20 gram)	74	0	4	6
Tomatenketchup (10 gram)	10	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	2
Luxe pistolet:				
Pistolet (1 stuk)	176	29	8	2
Rosbief (1 plak)	23	0	4	1
Garnering: augurk (20 gram), tomaat (3 plakjes), sla (paar blaadjes)	16	3	0	0
Mozzarella (20 gram)	66	1	5	5

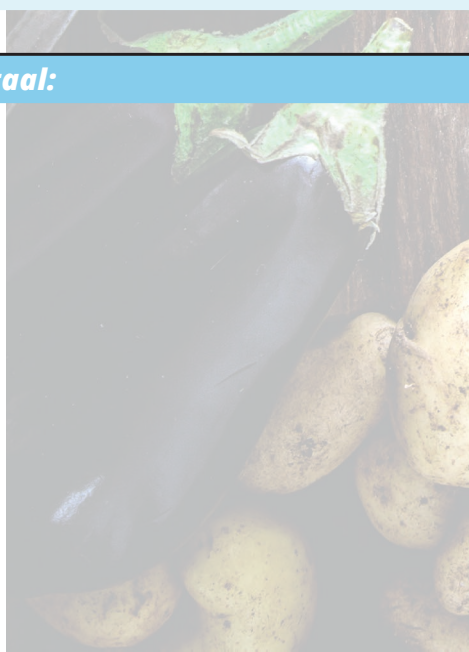


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: noten & boterham met stukjes appel en kaneel	340	46	10	13
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6
Boterham met appel en kaneel:				
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 kleine appel	42	9	0	0
Kaneel (snufje)	3	0	0	1

Diner: Zalmwrap	590	53	37	27
Gerookte zalm* (125 gram)	253	0	26	17
Tortillawrap meergranen (2 wraps)	248	42	6	6
Roomkaas light (30 gram)	20	1	2	3
Cherrytomaten (150 gram)	36	6	1	0
Rucolasla (half zakje)	10	1	1	0
Ui (halve)	13	2	0	1
Komkommer** (80 gram)	10	1	1	0

Tussendoor avond	283	47	19	1
Optimel magere kwark, bv aardbei (250 gram)	103	11	14	0
Muesli (30 gram)	104	19	4	1
1 kleine banaan	76	17	1	0

Totaal:	2616	315	135	93
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	vetten
Ontbijt: Kwark & bolletje	663	94	39	11
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Volkorenbolletje (2 stuks)	210	34	10	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Fricandeau (2 plakjes)	38	0	6	2
Tussendoor ochtend	260	20	9	16
Pindakaas (30 gram)	180	4	7	16
Volkoren rijstwafel (2 stuk)	76	16	2	0
Lunch: Boterham met hummus & met stukjes appel en kaneel	489	56	20	18
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 (1 handje)	4	1	0	0
Gekookt ei (1 stuk in plakjes)	77	0	7	5
1 kleine appel	42	9	0	0
Kaneel (1 theelepeltje)	3	1	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	262	38	9	9
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
Tonijnsalade (20 gram)	71	1	2	6

<i>Diner: Thaise kipcurry</i>	669	73	50	18
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	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
Havermout (30 gram)	112	18	4	2
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3

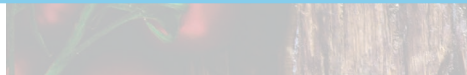
<i>Totaal:</i>	2609	314	147	78
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie & bolletje	515	67	28	10
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
Tussendoor ochtend	186	30	8	8
Volkoren rijstwafel (3 stuks)	108	24	6	2
Tomatenspread (30 gram)	66	4	1	6
Halve paprika, in plakjes	12	2	1	0
Lunch: Tosti & broodje tonijn	569	57	27	27
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 50+ (30 gram)	90	0	9	6



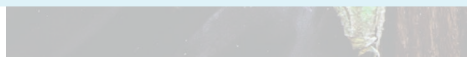
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	296	35	14	8
Volkorenboterham (2 snee)	184	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
2 plakjes kipfilet	39	1	5	1
Cottage cheese (20 gram)	18	1	2	1
1 eetlepel chilisaus	16	4	0	0
Handje sla	3	1	0	0



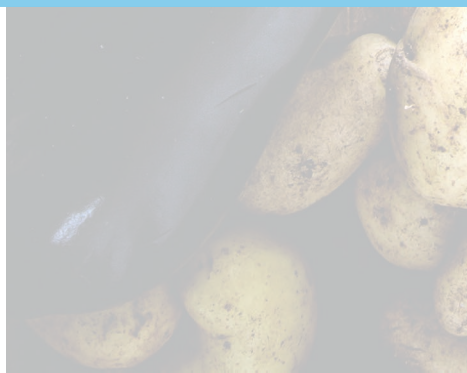
<i>Diner: Chili con carne</i>	650	56	43	26
Chilibonen (200 gram)	190	26	9	2
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
1 teen knoflook	3	1	0	0
Mager gehakt (150 gram)	283	3	30	18
Kruiden (zie handleiding)	20	5	0	0
Halve rode paprika	12	2	1	0
1,5 tomaat	23	4	1	1
Tomatenspuree (35 gram)	56	11	2	0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



<i>Tussendoor avond</i>	461	63	29	10
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 (60 gram)	207	37	7	2
Ongezouten elitehaver (25 gram)	124	11	2	8



<i>Totaal:</i>	2677	308	149	89
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	488	80	24	8
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
Tussendoor ochtend	283	34	13	12
Pindakaas (15 gram)	90	3	3	8
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Fricandeau (2 plakjes)	38	0	6	2
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0
Lunch: Boterham met ei en avocado & boterham met appel en kaneel	567	54	24	25
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
2 eieren (in plakjes)	128	0	12	8
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	56	0	0	6
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

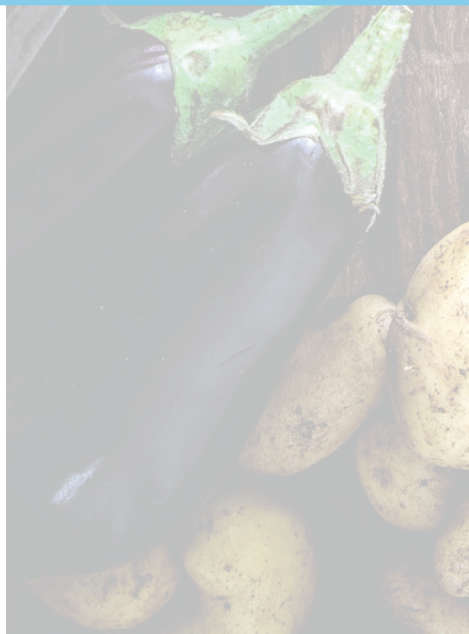


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	242	30	8	10
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	136	28	4	0
Tonijnsalade (30 gram)	106	2	4	10

Diner: Gebakken aardappelen, kip en sperziebonen	591	49	46	20
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
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

Tussendoor avond	366	49	30	3
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0

Totaal:	2537	294	144	78
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie & bolletje	487	71	26	8
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
Tussendoor ochtend	208	35	5	6
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Komkommerspread (30 gram)	56	5	1	4
Lunch: Reep & haverhout	565	81	14	14
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
1 grote appel (in stukjes)	87	19	0	0

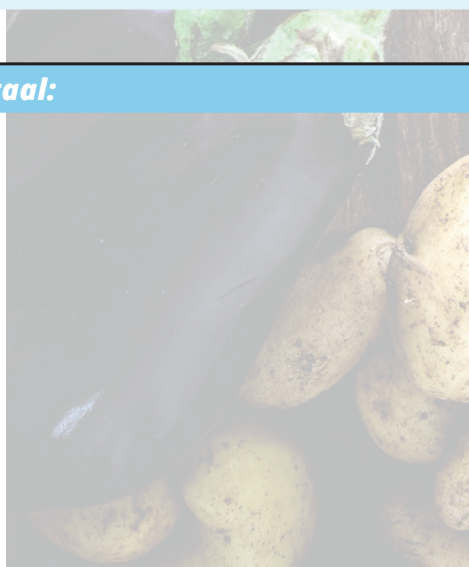


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	225	11	5	19
1 kiwi	51	9	1	1
Walnoten (1 handje)	174	2	4	18

Diner: Pastasalade zalm en geitenkaas	633	72	39	21
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	0	0

Tussendoor avond: Pistolet met ei en kipfilet	442	39	44	11
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
1 ei (in plakjes)	64	0	6	4
Kipfilet (125 gram)	138	0	29	2
Eigengemaakte 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:	2560	310	128	80
----------------	-------------	------------	------------	-----------



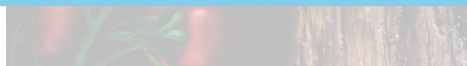
	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark & bolletje	551	75	36	8
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Pitloze rode druiven (100 gram)	76	17	1	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Volkorenbol (1 bolletje)	105	18	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Filet American (15 gram)	36	0	2	3
Zwarte peper (snuffje)	3	1	0	0
1-2 eetlepels ui, fijn gesneden	14	2	0	0

Tussendoor ochtend	250	31	9	10
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Hummus (15 gram)	50	3	1	4

Lunch: Eiwitpannenkoek	450	35	20	20
Bak en braad vloeibaar (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



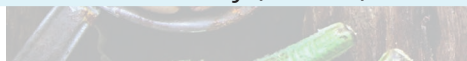
	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Rijstwafel met tomatenspread, kipfilet en avodao</i>	311	35	12	12
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	144	32	4	0
Tomatenspread (15 gram)	50	3	2	5
Kipfilet (2 plakjes)	39	1	5	1
Avocado (30 gram)	60	1	1	6
Paar plakjes paprika	4	1	0	0



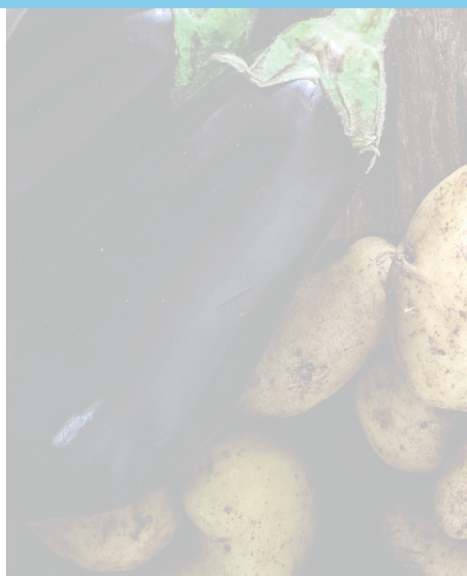
<i>Diner: Quinosalade met kip</i>	768	58	62	25
Quinoa (80 gram)	283	45	11	5
Halve ui	13	2	1	0
Fetakaas (40 gram)	115	0	6	8
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0
1 theelepel Italiaanse kruiden	4	1	0	0
Kippenbouillonblokje (halve)	10	1	1	0
Cherrytomaten (125 gram)	38	5	1	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



<i>Tussendoor avond:</i>	230	32	4	10
Oat cookie cranberry (2 stuks)	230	32	4	10



<i>Totaal:</i>	2560	266	143	85
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* 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	411	63	21	5
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
Banaan (middelgroot)	124	27	1	0
Tussendoor: Rijstwafel met plakjes banaan	224	39	9	0
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	148	32	8	0
Lunch: Salade met kip en pesto	820	55	54	36
Kipfilet (150 gram)	165	0	34	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Parmezaanse kaas (30 gram)	121	0	12	8
Ijsbergsla (35 gram)	5	1	0	0
Cherrytomaten (50 gram)	18	1	1	0
Halve paprika	11	2	0	0
1 rode ui	18	3	1	0
Groene pesto (20 gram)	123	0	0	13
Volkoren spaghetti (80 gram)	269	48	8	3

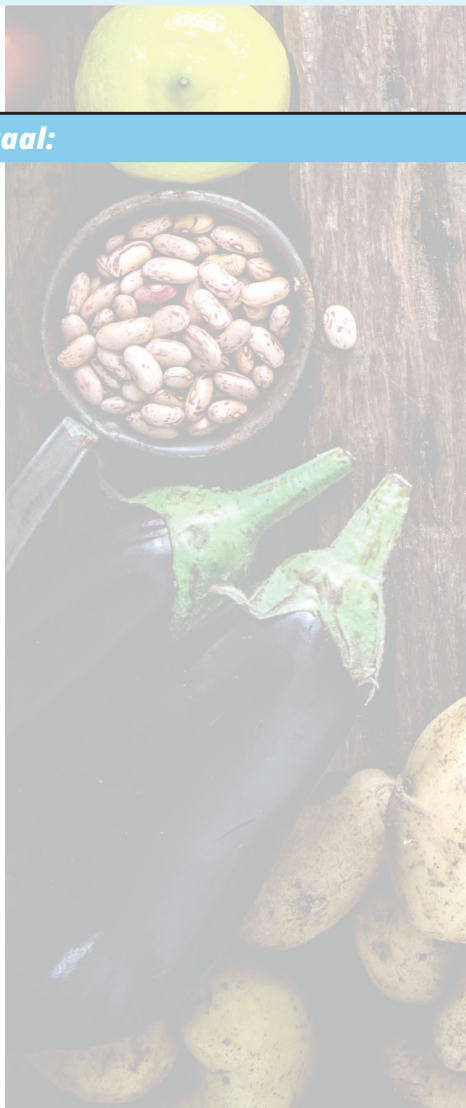


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti</i>	256	28	14	10
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (1 beleg voor 1 snee; 20 gram)	56	0	6	4

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

<i>Totaal:</i>	2563	276	138	74
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie & bolletje	575	65	30	19
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
Mueslibol volkoren (1 bol)	174	26	6	4
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

Tussendoor ochtend	217	40	7	4
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Cottage cheese (30 gram)	27	1	3	2
Halve banaan (in plakjes) of aardbeien	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	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	188	11	4	14
1 kleine appel	42	9	0	0
Walnoten (20 gram)	146	2	4	14



Diner: Wraps met tonijn en sla	707	38	55	22
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	3	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	36	4	1	0
1 rode ui	18	3	0	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Kappertjes (2 eetlepels)	12	2	0	0
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	335	51	27	2
Griekse yoghurt 0% vet (200 gram)	113	11	20	0
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2



Totaal:	2570	265	153	82
----------------	-------------	------------	------------	-----------

