



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

2900 KCAL

FIT.nl

* Wil je informatie over portiegroottes? Ook dit kun je in de handleiding vinden.

** In het voedingsschema bestaan lunch en diner uit mealpreps. Bij mealpreps kook je meerdere porties voor verschillende dagen. Veel mensen die behoorlijk wat moeten eten op een dag vinden dit fijn omdat dit veel werk scheelt.

*** 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	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Sanwiches met tonijn	629	58	48	21
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine* (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Tonijnstukken in water (blikje)	140	0	34	2
Halvanaise (1 eetlepel)	80	2	0	8
Komkommer (60 gram)	8	0	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Tussendoor ochtend	321	43	12	10
Mandarijnen (2 stuks)	28	6	0	0
Volkoren krentenbrood (2 stuks)	191	37	6	2
30+-kaas (20 gram)	66	0	6	4
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Lunch: Kip, rijst en goulash**	605	67	33	22
Zilvervliesrijst (75 gram)	268	55	6	2
Bak en braad vloeibaar** (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Chilipoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Tomatenblokjes (100 gram)	24	3	1	1
Kippenbouillonblokjes natriumarm (0.5 tablet)	1	0	0	1
Ui (halve)	13	2	2	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6

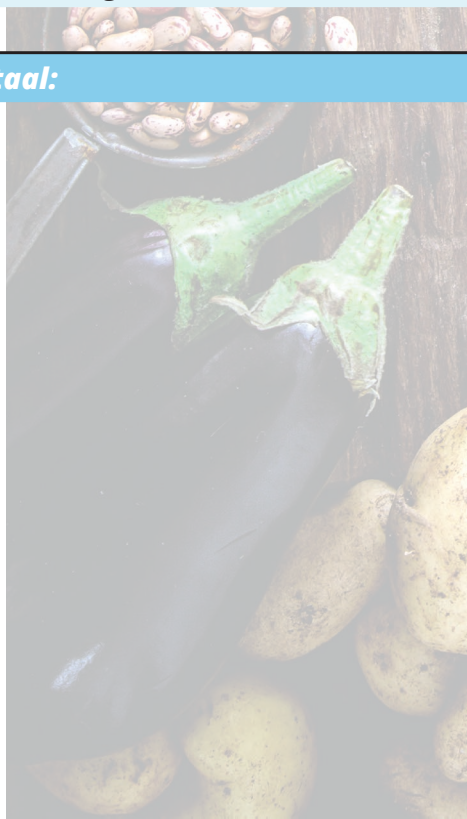


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Pistolet met hummus en rucola</i>	231	40	8	7
Pistolet volkoren (1 stuk)	162	36	7	1
Hummus (15 gram)	47	3	1	4
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<i>Diner: Macaroni met gehakt</i>	703	72	46	23
Mager gehakt (150 gram)	285	1	30	18
Volkoren macaroni (75 gram)	255	48	11	0
Italiaanse roerbakmix (200 gram)	50	9	3	0
Tomatenpuree (2 eetlepels)	38	7	2	0
Ui (halve)	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
Italiaanse kruiden (2 theelepels)	14	4	0	0

<i>Tussendoor avond</i>	369	45	29	3
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	208	36	6	2

<i>Totaal:</i>	2958	324	187	86
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark, muesli, banaan en walnoten	501	36	31	19
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Walnoten (25 gram)	177	2	4	17
Tussendoor ochtend: Boterham met geitenkaas, rucola en honing	373	40	12	10
Volkorenboterham (2 snee)	163	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Rucolasla (1 handje)	4	0	1	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (15 gram)	50	1	3	4
Lunch: Kip, rijst en goulash	605	67	33	22
Zilvervliesrijst (75 gram)	268	55	6	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Chilipoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Tomatenblokjes (100 gram)	24	3	1	1
Kippenbouillonblokje natrium arm (0.5 tablet)	1	0	0	1
Ui (halve)	13	2	2	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: Boterham met groene pesto en tomaat	235	25	5	10
Volkorenbrood (1 snee)	92	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Groene pesto* (10 gram)	67	0	0	7
1 tomaat	16	2	1	0
1 kleine appel	42	9	0	0

Diner: Macaroni met gehakt	703	72	46	23
Mager gehakt (150 gram)	285	1	30	18
Volkoren macaroni (75 gram)	255	48	11	0
Italiaanse roerbakmix (200 gram)	50	9	3	0
Tomatenpuree (2 eetlepels)	38	7	2	0
Ui (halve)	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
Italiaanse kruiden (2 theelepels)	14	4	0	0

Tussendoor avond: Pisolet met kipfilet en hummus	517	43	33	21
Pisolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Hummus (25 gram)	78	4	2	6
Kipfilet gebakken (100 gram)	110	0	23	0
Zwarte peper (1 theelepel)	4	1	0	0
Provençaalse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0
Avocado (45 gram, 1/4 deel)	90	1	1	9
Veldsla (15 gram)	4	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5

Totaal:	2886	283	157	109
----------------	-------------	------------	------------	------------



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

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

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	729	81	36	29
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (40 gram)	150	24	6	3
1 grote banaan	124	30	0	0
Walnoten (30 gram)	216	2	6	20
Diepvriesbramen* (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Tussendoor ochtend: Boterham met stukjes appel, kaneel en appelstroop	279	46	8	6
Appelstroop (1 beleg voor 1 snee)	35	8	1	0
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 kleine appel	42	9	0	0
Kaneel (snufje)	3	1	0	0
Lunch: Kip, rijst en goulash	507	46	31	22
Zilvervliesrijst (50 gram)	170	34	5	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Chilipoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Tomatenblokjes (100 gram)	24	3	1	1
Kippenbouillonblokje (0.5 tablet)	1	0	0	1
Ui (halve)	13	2	2	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6

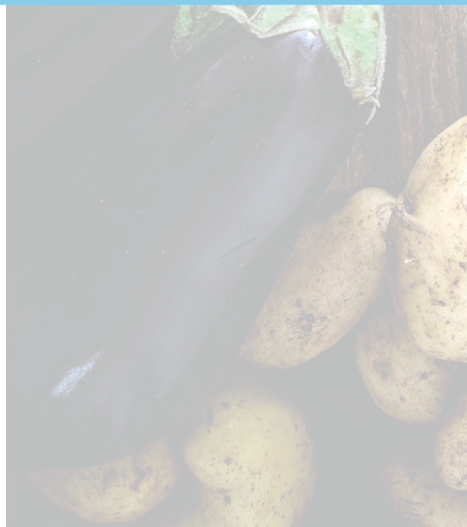


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	 Vetten
<i>Tussendoor middag: Boterham met kipfilet en sandwich spread</i>	286	33	12	10
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	7	2
Sandwichspread (15 gram)	47	4	0	3
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<i>Diner: Pasta met tonijn</i>	721	66	64	19
Volkoren spaghetti (75 gram)	259	49	10	2
Geraspte jonge 30+-kaas (25 gram)	78	1	8	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Rode wijn (30 ml)	24	1	0	0
Tonijn in water (1 blik, uitgelekt gewicht 140 gram)	164	0	36	2
Ui (halve)	13	2	1	0
Tomatenspuree (50 gram)	40	8	2	0
Broccoli (200 gram)	46	4	7	0

<i>Tussendoor avond</i>	389	47	35	6
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (30 gram)	104	19	4	1
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Banaaneiwitkoekjes** (2 stuks)	126	17	8	4

<i>Totaal:</i>	2911	319	186	92
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Maak het liefst je eigen kipsatésalade: Zie de handleiding voor het recept.

4

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei & kwark	630	70	42	18
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	103	18	4	1
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (2 snee)	165	27	8	2
1 gebakken ei	106	1	6	9
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0
Tussendoor ochtend	298	44	14	7
Mandarijnen (2 stuks)	27	6	0	0
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Haverhout (40 gram)	150	24	6	3
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Lunch: Mealprep Thaise curry	631	59	49	20
Zilvervliesrijst (70 gram)	226	46	5	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Kokosmelk light (100 ml)	58	1	1	6
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0
Kruiden en peper (zie handleiding)	30	5	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Ui (halve)	14	2	1	0

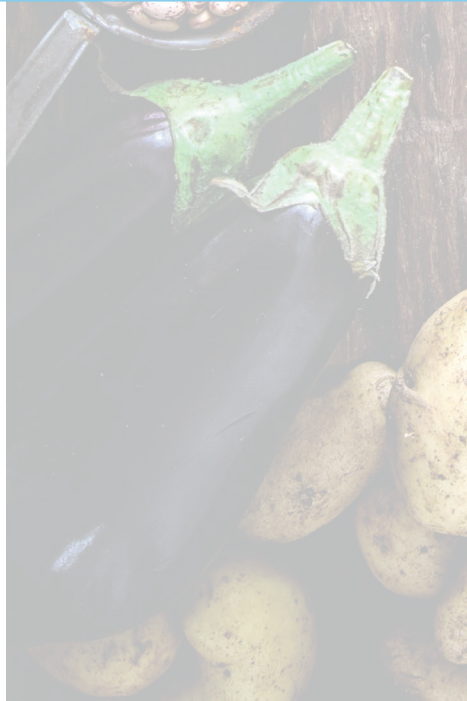


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti</i>	312	33	17	11
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (30 gram)	84	0	9	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0

<i>Diner: Wraps kip en kidneybonen</i>	775	88	74	23
Wraps meergranen (2 stuks)	248	62	10	8
Kipfilet (225 gram)	248	0	52	3
Kidneybonen (50 gram)	46	7	3	0
Fetakaas (45 gram)	122	0	6	11
1 rode ui	22	4	1	0
Sla, bv ijsbergsla (90 gram)	14	2	1	0
Tomaten (2 stuks; 150 gram)	35	5	1	1
Chilisaus (2 eetlepel)	40	8	0	0

<i>Tussendoor avond: Toastjes</i>	268	34	12	9
Melbatoast (5 stuks)	121	20	5	2
Kipsatésalade* (beleg voor 5 toastjes)	147	14	7	7

<i>Totaal:</i>	2914	328	208	88
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



**FIT.**^{nl}**5**

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

** Maak liefst je eigen kaassaus. Zie de handleiding voor de uitleg.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Kwark & broodje ei</i>	656	78	42	23
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	36	7	3
1 kiwi	51	9	1	1
1 mandarijn	14	3	0	0
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
1 ei	77	1	7	5
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	36	0	0	4
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
<i>Tussendoor ochtend: Croissant met jam</i>	176	22	4	8
1 roombotercroissant	157	17	4	8
Halvajam aardbei (1 beleg)	19	5	0	0
<i>Lunch: Mealprep Thaise curry</i>	660	64	51	20
Zilvervliesrijst (75 gram)	255	51	7	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Kokosmelk light (100 ml)	58	1	1	6
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0
Kruiden en peper	30	5	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Ui (halve)	14	2	1	0

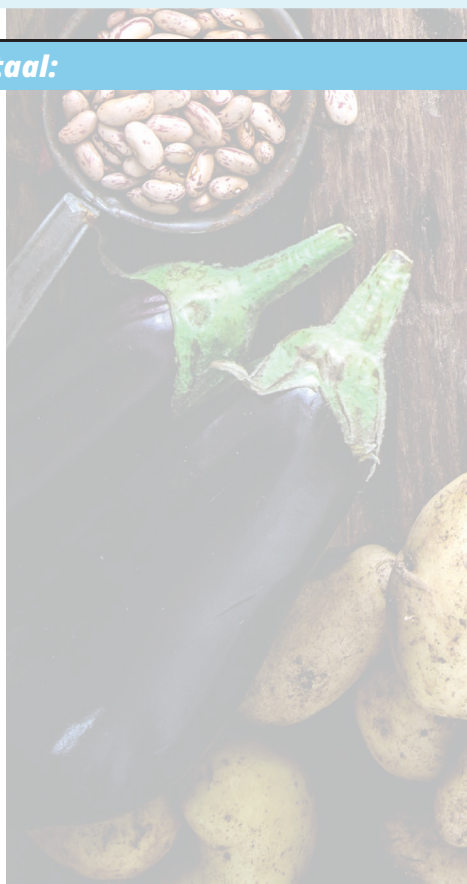


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Wrap met kipsaté</i>	321	31	12	16
Meergranenwrap (1 stuk)	124	21	3	3
Tomaat in plakjes (1 stuk)	16	2	1	0
Kipsaté-salade (2 eetlepels)	62	6	3	3
Rucola of andere sla (2 handjes)	7	1	1	0
Komkommer (60 gram)	8	1	0	0
Walnoten* (15 gram)	108	1	3	10

<i>Diner: Zoete aardappel, biefstuk en bloemkool</i>	736	73	67	18
Zoete aardappel (250 gram)	270	63	4	0
Biefstuk (200 gram)	292	0	59	6
Bloemkool, gekookt (180 gram)	36	4	3	0
Kaassaus** (50 ml)	48	6	1	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

<i>Tussendoor avond: Kwark met muesli en banaan</i>	380	64	22	2
Optimel kwark, bv aardbei (225 gram)	97	10	14	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 banaan	76	17	1	0

<i>Totaal:</i>	2929	332	198	87
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



**FIT.**
nl**6**

* Popcorn kun je zoeter maken door er wat poedersuiker over te doen. Matig hier wel mee.

** Drink en geniet met mate.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	621	79	30	19
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (40 gram)	150	24	6	3
1 kleine banaan (80 gram)	124	30	0	0
Walnoten (15 gram)	108	1	3	10
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Tussendoor ochtend: Boterham met appelstroop en kaneel	312	53	8	6
Appelstroop (2 beleg voor 2 snee)	70	16	1	0
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 kleine appel	39	8	0	0
Kaneel (snufje)	3	1	0	0
Lunch: Mealprep Thaise curry	631	59	49	20
Zilvervliesrijst (70 gram)	226	46	5	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Kokosmelk light (100 ml)	58	1	1	6
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0
Kruiden en peper (zie handleiding)	30	5	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Ui (halve)	14	2	1	0

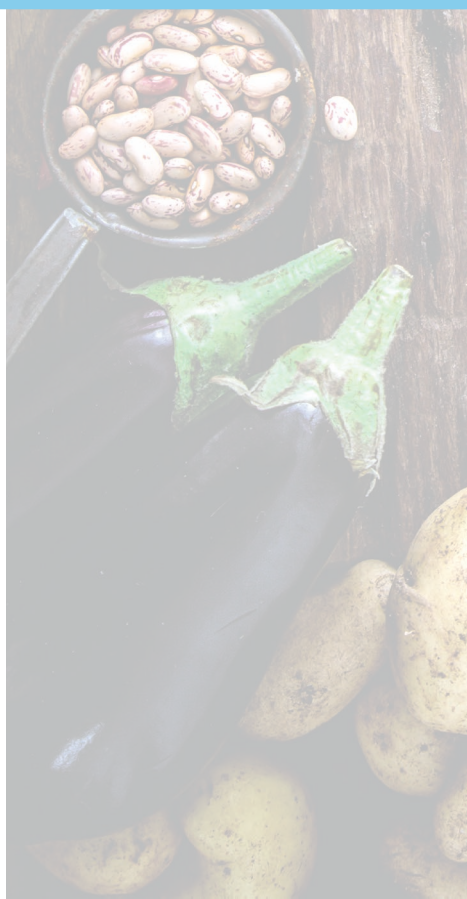


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	376	45	16	12
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Sandwichspread (30 gram)	47	4	0	3
Kipfilet broodbeleg (2 beleg voor 2 snee)	39	1	5	1
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	45	0	0	6

<i>Diner: Wraps met zalm</i>	539	47	38	18
Gerookte zalm (100 gram)	185	0	22	11
Tortillawraps meergranen (2 stuks)	248	41	7	5
Roomkaas light (3 eetlepels)	59	1	5	2
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Sla, bv rucola (4 handjes)	16	2	1	0

<i>Tussendoor avond</i>	345	46	8	2
Zelfgemaakte popcorn* (50 gram)	193	36	7	2
1 flesje bier of een glas fris**	152	10	1	0

<i>Totaal:</i>	3824	329	150	77
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	587	60	32	22
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	19	4	1
1 grote banaan	124	30	0	0
Walnoten (15 gram)	108	1	3	10
Tussendoor ochtend: Boterham met appel, kaneel en appelstroop	311	52	9	6
Appelstroop (2 beleg voor 2 snee)	70	16	1	0
Volkorenbrood (2 snee)	163	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 kleine appel	42	9	0	0
Kaneel (snufje)	3	1	0	0
Lunch: Pastasalade	621	41	39	32
Spaghetti volkoren (50 gram)	165	33	7	2
Geitenkaas 50+ (25 gram)	101	1	6	8
Rode pesto (25 gram)	104	1	1	10
Sla, bv rucola (2 handjes)	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Halve ui	13	2	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: Tosti met geitenkaas	396	39	19	17
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	2
Gerookte Yorkham (2 plakken)	58	1	6	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Geitenkaas 50+ (25 gram)	101	1	6	8
Ketchup (2 eetlepels)	35	8	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0

Diner: Sajoer kip	647	75	49	14
Zilvervliesrijst (75 gram)	268	55	6	2
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Sperzieboontjes (200 gram)	48	6	6	0
Sajoer kruidenpasta (50 gram)	55	10	1	0
1 rode ui	18	3	1	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

Tussendoor avond	327	47	28	1
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Optimel kwark, bv aardbei (225 gram)	97	10	14	0
Muesli (30 gram)	104	19	4	1

Totaal:	2886	314	177	95
----------------	-------------	------------	------------	-----------



Voor variatietips voor ontbijt, tussendoortjes en gerechten; zie de handleiding

Wil je informatie over portiegroottes? Ook dit kun je in de handleiding vinden.

* Dit gerecht kun je ook voor 2 dagen maken.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark & volkorenbollen	795	105	50	17
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Halve kleine banaan	36	8	1	0
Volkorenbol (2 bollen)	248	40	12	4
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4
Hagelslag (1 beleg voor 1 snee)	68	11	1	2
Tussendoor ochtend: Pistolet met kaas en ham	282	37	17	7
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
30+-kaas belegen (20 gram)	56	0	6	3
Ham (1 plakje)	23	0	4	1
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Lunch: Broodje ei	565	61	25	21
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
1 ei, gebakken	110	1	6	9
Kipfilet (2 plakjes voor 2 snee)	39	1	5	1
Italiaanse kruiden (1 thee lepel)	14	2	0	0
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Plak ontbijtkoek & broodje pindakaas met stukjes banaan</i>	437	40	16	23
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Pindakaas (30 gram)	202	4	8	17
Halve kleine banaan (80 gram)	36	8	1	0

<i>Diner: Pastasalade zalm en geitenkaas*</i>	607	72	35	18
Volkoren spaghetti (75 gram)	259	49	10	2
Geitenkaas 50+ (25 gram)	67	0	3	6
1 eetlepel honing	48	12	0	0
75 gram gerookte zalm	165	0	19	10
Kappertjes (25 gram)	7	2	0	0
Rucola (3 handjes)	12	2	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
1 rode ui	18	3	1	0

<i>Tussendoor avond: Kwark met aardbeien en muesli</i>	265	31	27	2
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	19	4	1

Totaal:	2951	344	172	89
----------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	324	45	28	2
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	19	4	1
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Tussendoor ochtend	285	41	14	7
1 mandarijn	14	3	0	0
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Havermout (40 gram)	150	24	6	3
Kaneel (1 snuffje)	3	1	0	0
Diner: Kip Siam	661	77	40	21
Zilvervliesrijst (75 gram)	255	51	7	2
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Champignons (100 gram)	22	0	4	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Cashewnoten (half handje)	77	3	3	6
Kippenbouillon (50-75 ml)	1	0	0	1
Halve bosui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Koriander en zwarte peper (1 theelepel)	10	2	0	0
Maizena (1 theelepel)	23	6	0	0
Ketjap (1 eetlepel)	35	8	1	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	469	61	18	16
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	4	1	5
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0

<i>Diner: Verse pasta met kippendijen</i>	815	64	45	45
Verse pasta (75 gram)	228	44	4	6
Kippendijen (150 gram)	225	0	25	14
Broccoli (200 gram)	46	4	7	0
Parmezaanse kaas (30 gram)	98	0	8	7
Groene pesto (10 gram)	62	0	0	6
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Marinade:				
Halve ui	11	2	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Ketjap (1 eetlepel)	39	9	0	0
Sambal (1 mespunt)	6	2	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	1	0	0
Kerriepoeder (1 theelepel)	3	1	0	0

<i>Tussendoor avond</i>	354	70	16	10
Italiaanse bol (1 stuk)	247	48	9	2
Filet Americain (40 gram)	96	2	6	8
Ui, gesnipperd (1 eetlepel))	8	2	1	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0

<i>Totaal:</i>	2908	357	162	101
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	546	67	27	18
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (20 gram)	75	12	3	2
1 grote banaan	124	30	0	0
Walnoten (15 gram)	108	1	3	10
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Tussendoor ochtend: Boterham met stukjes appel, kaneel en appelstroop	347	51	11	8
Volkorenbrood (3 snee)	248	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
1 kleine appel	42	9	0	0
Kaneel (snufje)	3	1	0	0
Lunch: Gebakken aardappel met kip	630	55	45	26
Gebakken aardappels (200 gram)	172	27	4	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	29	2
Satésaus (zelfgemaakt; zie handleiding)	172	16	6	10
Kruiden (zie handleiding)	20	4	0	0
Sperziebonen (200 gram)	50	6	5	0
Tomaat (1 stuk)	16	2	1	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti met ham en kaas</i>	372	27	27	16
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
30+-kaas (40 gram)	116	0	12	7
Ham (2 plakjes)	56	0	7	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

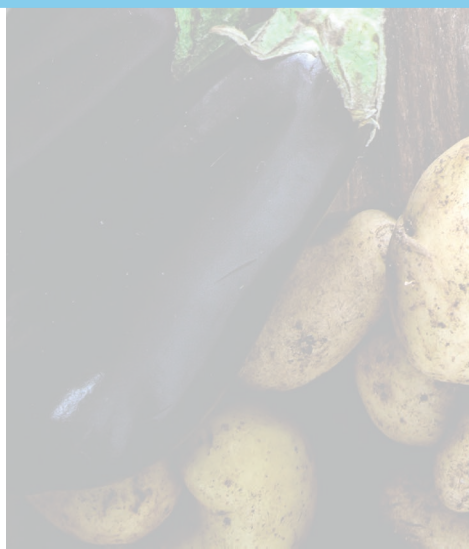


<i>Diner: Kip Siam</i>	661	77	40	21
Zilvervliesrijst (75 gram)	255	51	7	2
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Champignons (100 gram)	22	0	4	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Cashewnoten (half handje)	77	3	3	6
Kippenbouillon (50-75 ml)	1	0	0	1
Halve bosui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Koriander en zwarte peper (1 theelepel)	10	2	0	0
Maizena (1 theelepel)	23	6	0	0
Ketjap (1 eetlepel)	35	8	1	0



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

<i>Totaal:</i>	2922	324	179	92
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje kaas & kwark met muesli	612	75	44	12
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tomatenketchup (25 gram)	26	6	0	0
30+-kaas belegen (30 gram)	84	0	9	5
Tussendoor ochtend: Pistolet met mozzarella en honing	364	44	13	12
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
2 walnoten	50	1	1	4
Honing (1 eetlepel)	48	6	0	0
Mozzarella (25 gram)	66	1	5	5
Lunch: Gebakken aardappel met kip	630	53	44	26
Gebakken aardappels (200 gram)	172	27	4	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	29	2
Satésaus (zelfgemaakt; zie handleiding)	172	16	6	10
Kruiden (zie handleiding)	20	4	0	0
Sperziebonen (200 gram)	50	4	4	0
Tomaat (1 stuk)	16	2	1	0

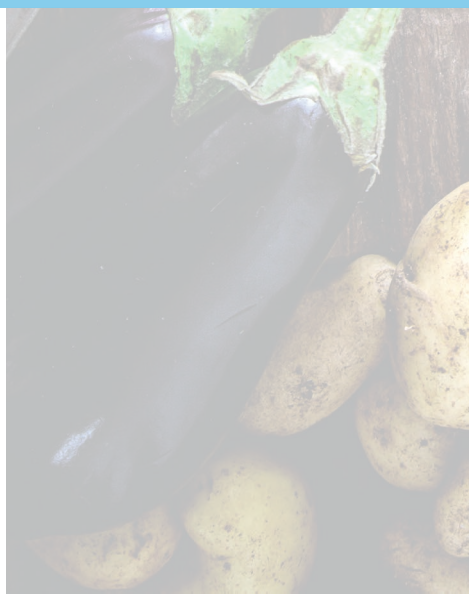


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor: Boterham met aardbeien	329	44	11	8
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6

Diner: Kip Siam	661	77	40	21
Zilvervliesrijst (75 gram)	255	51	7	2
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Champignons (100 gram)	22	0	4	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Cashewnoten (half handje)	77	3	3	6
Kippenbouillon (50-75 ml)	1	0	0	1
Halve bosui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Koriander en zwarte peper (1 theelepel)	10	2	0	0
Maizena (1 theelepel)	23	6	0	0
Ketjap (1 eetlepel)	35	8	1	0

Tussendoor avond	251	28	27	2
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0

Totaal:	2876	327	179	80
----------------	-------------	------------	------------	-----------



*Het recept voor de spinaziezalmwrap staat in de handleiding.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Broodje ei & kwark	743	76	51	26
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
1 ei	77	1	7	5
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tomatenketchup (25 gram)	26	6	0	0
30+-kaas belegen (30 gram)	84	0	9	5
Olijfolie (halve eetlepel)	54	0	0	9

Tussendoor ochtend: Pistolet met beenham	295	37	7	13
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Beenham (30 gram)	38	0	0	5
Honingmosterdsaus (15 gram)	47	1	0	5

Tussendoor middag: Tosti	513	61	25	16
Volkorenbrood (4 snee)	328	54	16	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
30+-kaas belegen (30 gram)	84	0	9	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0

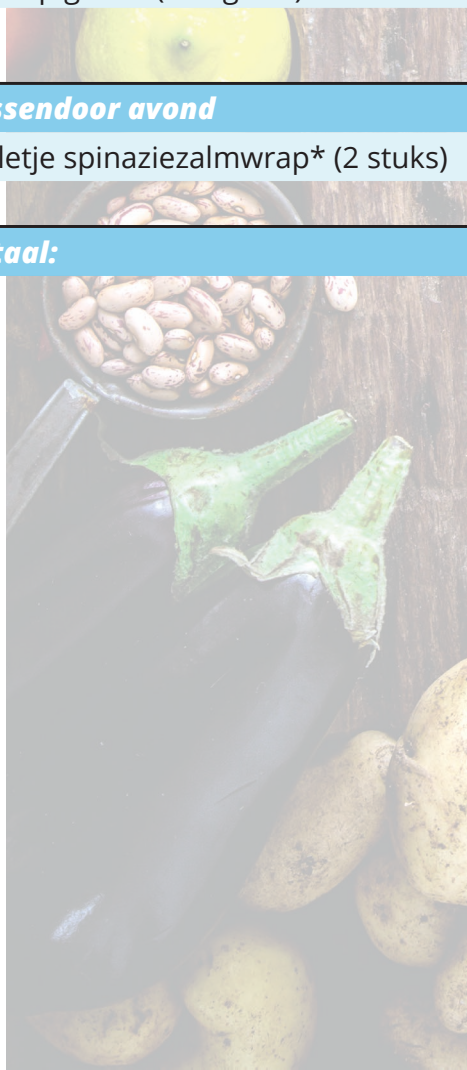


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	382	49	14	16
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	36	0	0	6
Hummus (30 gram)	93	6	2	8
Ruola (2 handjes)	8	1	1	0

<i>Diner: Thaise groene curry</i>	696	75	48	20
Zoete aardappel (250 gram)	250	63	4	0
Kipfilet (150 gram)	166	0	34	2
Kokosmelk (40 ml)	85	1	1	8
Broccoli (100 gram)	23	2	3	0
Halve ui	13	2	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Thaise groene currypasta (kwart pakje)	29	2	2	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Champignons (125 gram)	38	4	4	0

<i>Tussendoor avond</i>	255	15	18	12
Rolletje spinaziezalmwrap* (2 stuks)	255	15	18	12

<i>Totaal:</i>	2882	312	165	103
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	438	66	24	8
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (20 gram)	75	12	3	2
1 kleine banaan (80 gram)	124	30	0	0
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Tussendoor: Boterham met aardbeien	329	44	11	8
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
Lunch: Thaise groene curry	617	75	36	15
Zoete aardappel (250 gram)	270	63	4	0
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Kokosmelk (40 ml)	85	1	1	8
Broccoli (100 gram)	23	2	3	0
Halve ui	13	2	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Thaise groene currypasta (kwart pakje)	29	2	2	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
Champignons (125 gram)	38	4	4	0

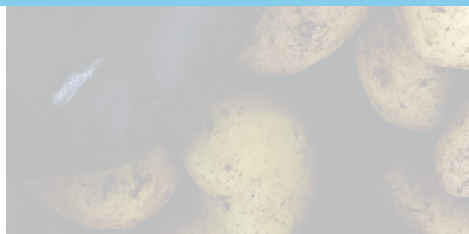


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
Tussendoor middag: Pistolet met zalm, kaas en rucola	409	65	18	19
Volkoren pistolet (1 stuk)	179	32	8	2
Gerookte zalm (50 gram)	88	1	9	5
Kruidenkaas (20 gram)	48	1	1	5
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
1 kleine appel	42	9	0	0

Diner: Wraps met kip, chilibonen, kaas en knoflooksaus	806	77	64	26
Kipfilet (150 gram)	166	0	34	2
Tortillawraps meergranen (2 stuks)	248	41	7	5
Chilibonen (50 gram)	43	7	2	1
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Veldsla (75 gram)	22	2	2	0
Geraspte 30+-kaas (45 gram)	140	9	14	9
Maïs (50 gram)	15	2	1	0
1.5 rode ui	24	4	1	0
1 tomaat	16	2	1	0
Knoflooksaus:				
Halvaneise (1 eetlepel)	80	2	0	8
Bieslook (1 theelepelt)	10	2	0	0
Halfvolle yoghurt (1 eetlepel)	8	1	1	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	1	0

Tussendoor avond	351	19	7	27
Aïoli (1.5 eetlepel)	234	0	1	26
5 stukjes stokbrood	117	19	6	1

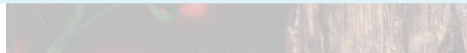
Totaal:	2948	347	161	103
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
Ontbijt: Kwark, muesli, banaan en walnoten	469	53	31	13
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Halve grote banaan	62	15	0	0
Walnoten (15 gram)	108	1	3	10
Tussendoor ochtend: Brood, pindakaas en stukjes banaan	362	44	12	15
Pindakaas (15 gram)	101	2	4	9
Volkorenbrood (2 snee)	163	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Halve grote banaan	62	15	0	0
Lunch: Pastasalade	574	42	35	23
Volkoren penne (50 gram)	168	30	5	1
Halve prei (100 gram)	22	2	1	1
Rode pesto (25 gram)	104	1	1	10
Halve komkommer	12	0	0	0
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Halve ui	13	1	0	0
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
Witte wijnazijn (1 eetlepel)	0	0	0	0
1 teen knoflook	3	1	0	0
Kruiden (zie handleiding)	10	2	0	0
Fetakaas (20 gram)	52	0	3	4



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Boterham met mozzarella, tomaat en pesto</i>	484	55	16	20
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
Groene pesto (10 gram)	61	0	0	7
1 tomaat	16	2	1	0
Mozzarella (25 gram)	66	3	5	5
1 kleine appel	42	9	0	0



<i>Diner: Quinoasalade met kip en broccoli</i>	759	61	59	27
Quinoa (75 gram)	278	48	9	5
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	3
Fetakaas (40 gram)	115	0	6	8
Kippenbouillonblokje (halve tablet)	10	1	1	0
Halve ui	13	1	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0
Cherrytomaaten (125 gram)	38	5	1	0
Broccoli (200 gram)	45	4	7	0



<i>Tussendoor avond</i>	316	40	28	3
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2



Totaal:	3969	296	181	102
----------------	-------------	------------	------------	------------

