

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

# VOEDINGS- SCHEMA

3100 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
<b>Ontbijt: Pistolet met tonijn</b>	<b>631</b>	<b>75</b>	<b>48</b>	<b>16</b>
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Halvarine* (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
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
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>321</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
2 mandarijnen	28	6	0	0
2 snee volkoren krentenbrood	191	37	6	2
30+-kaas (20 gram)	66	0	6	4
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
<b>Lunch: Kip, rijst en goulash**</b>	<b>605</b>	<b>67</b>	<b>33</b>	<b>22</b>
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 (0.5 tablet)	1	0	0	1
Halve ui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6

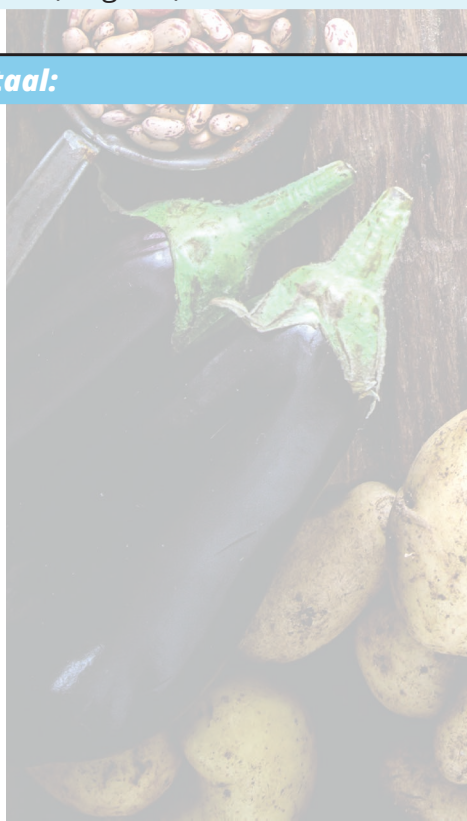


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Pistolet met hummus en rucola</i></b>	<b>231</b>	<b>39</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
Pistolet volkoren (1 stuks)	162	36	7	1
Hummus (15 gram)	47	3	1	4
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<b><i>Diner: Macaroni met gehakt</i></b>	<b>825</b>	<b>69</b>	<b>55</b>	<b>36</b>
Mager gehakt (200 gram)	380	1	40	24
Volkoren macaroni (75 gram)	248	49	10	2
Italiaanse roerbakmix (200 gram)	50	9	3	0
Tomatenspuree (25 gram)	38	7	2	0
1 halve ui	13	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2982</b>	<b>338</b>	<b>196</b>	<b>94</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



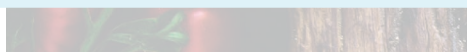
\* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten</b>	<b>501</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>19</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Pistolet met geitenkaas, rucola en honing</b>	<b>326</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	4	0	1	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (20 gram)	74	0	4	6
<b>Lunch: Kip, rijst en goulash</b>	<b>605</b>	<b>67</b>	<b>33</b>	<b>22</b>
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 (0.5 tablet)	1	0	0	1
Halve ui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6





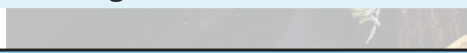
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag: Boterham met groene pesto en tomaat</b>	<b>381</b>	<b>39</b>	<b>8</b>	<b>19</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Groene pesto* (20 gram)	123	0	0	13
1 tomaat	16	2	1	0
1 kleine appel	42	9	0	0



<b>Diner: Macaroni met gehakt</b>	<b>825</b>	<b>69</b>	<b>55</b>	<b>36</b>
Mager gehakt (200 gram)	380	1	40	24
Volkoren macaroni (75 gram)	248	49	10	2
Italiaanse roerbakmix (200 gram)	50	9	3	0
Tomatenpuree (25 gram)	38	7	2	0
1 halve ui	13	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



<b>Tussendoor avond: Pistolet met kipfilet en hummus</b>	<b>472</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>17</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Hummus (25 gram)	78	4	2	7
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)	90	1	1	9
Veldsla (15 gram)	4	1	0	0



<b>Totaal:</b>	<b>3110</b>	<b>303</b>	<b>173</b>	<b>122</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------





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

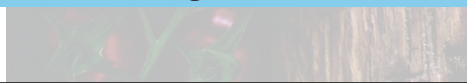
\*\* Zie recept: <https://www.fit.nl/recept/banaan-eiwit-koekjes>

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>729</b>	<b>81</b>	<b>36</b>	<b>29</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Boterham met stukjes appel, kaneel en appelstroop</b>	<b>279</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
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
<b>Lunch: Kip, rijst en goulash</b>	<b>677</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>23</b>
Zilvervliesrijst (100 gram)	340	68	9	3
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
Halve ui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6





	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Boterham met kipfilet en sandwich spread</i></b>	<b>286</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
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

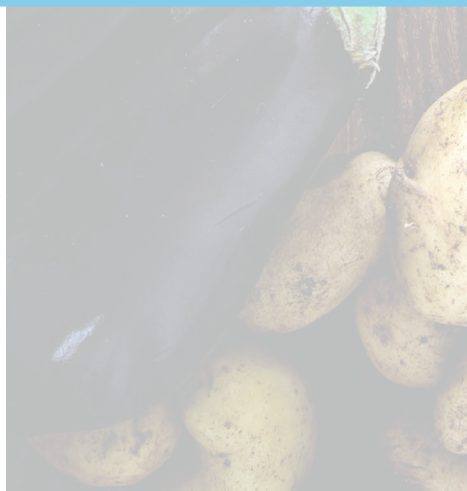


<b><i>Diner: Pasta met tonijn</i></b>	<b>739</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>20</b>
Volkoren spaghetti (75 gram)	259	49	10	2
Geraspte jonge 30+-kaas (25 gram)	78	1	8	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Rode wijn (30 ml)	24	1	0	0
Tonijn in water (1 blik, uitgelekt gewicht 140 gram)	164	0	36	2
1 halve ui	13	2	1	0
Tomatenspuree (50 gram)	40	8	2	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1



<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>389</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>6</b>
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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3189</b>	<b>365</b>	<b>195</b>	<b>96</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------





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

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Ontbijt: Broodje ei &amp; kwark</b>	<b>633</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>26</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (2 snee)	165	27	8	2
2 gebakken eieren	212	2	12	18
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>298</b>	<b>44</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
2 mandarijnen	27	6	0	0
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Havermost (40 gram)	150	24	6	3
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
<b>Lunch: Mealprep Thaise curry</b>	<b>669</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>21</b>
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)	54	2	8	1
Kruiden en peper (zie handleiding)	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	1	0

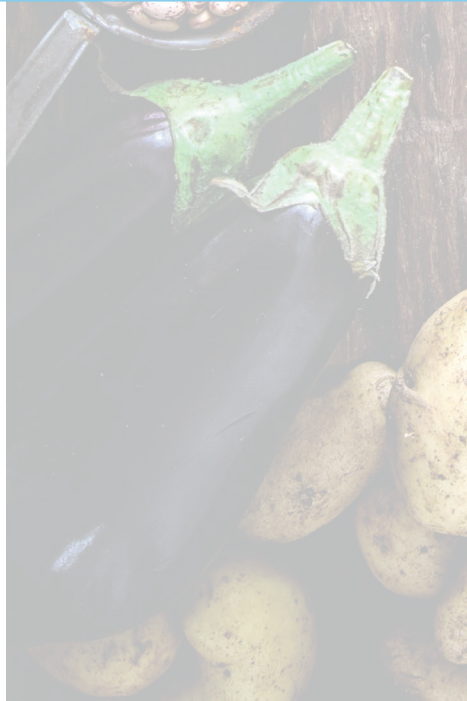


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti</i></b>	<b>312</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>11</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (30 gram)	84	0	9	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)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

<b><i>Diner: Wraps kip en chilibonen</i></b>	<b>919</b>	<b>92</b>	<b>74</b>	<b>23</b>
Wraps meergranen (3 stuks)	372	62	10	8
Kipfilet (225 gram)	248	0	52	3
Chilibonen (50 gram)	46	7	3	0
Fetakaas (45 gram)	122	0	6	11
1 rode ui	18	4	1	0
Sla, bv ijsbergsla (90 gram)	14	2	1	0
2 tomaten (150 gram)	35	5	1	1
Chilisaus (3 eetlepel)	60	12	0	0

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3099</b>	<b>318</b>	<b>215</b>	<b>97</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------





\* 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
<b>Ontbijt: Kwark &amp; broodje ei met kaas</b>	<b>739</b>	<b>78</b>	<b>48</b>	<b>24</b>
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
Tomatenketchup (25 gram)	26	6	0	0
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	3
Olijfolie (halve eetlepel)	46	0	0	6

<b>Tussendoor ochtend: Croissant met jam</b>	<b>176</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1 roombotercroissant	157	17	4	8
Halvajam aardbei (1 beleg)	19	5	0	0

<b>Lunch: Mealprep Thaise curry</b>	<b>669</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>21</b>
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)	54	2	8	0
Kruiden en peper	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	1	0

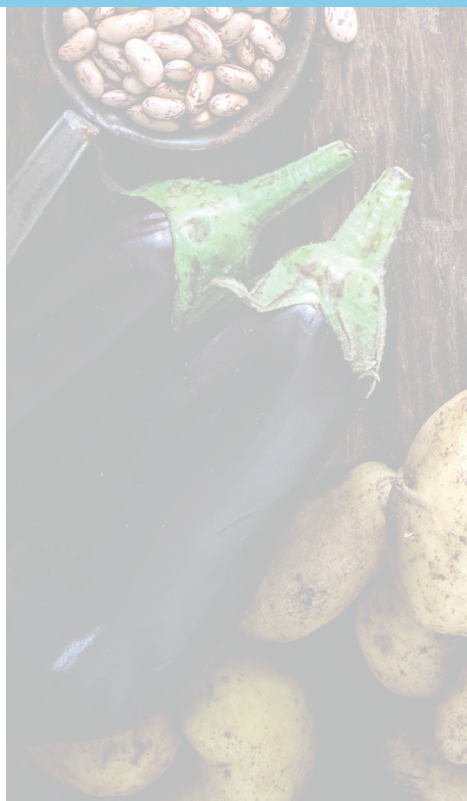


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Wrap met kipsaté</i></b>	<b>426</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>26</b>
Meergranenwrap (1 stuk)	124	21	3	3
Tomaat (1 stuk) in plakjes	16	2	1	0
Kipsaté-salade (2 eetlepels)	62	6	3	3
Rucola of andere sla (1 handje)	4	1	0	0
Komkommer (60 gram)	8	1	0	0
Walnoten* (30 gram)	215	2	5	20

<b><i>Diner: Zoete aardappel, biefstuk en bloemkool</i></b>	<b>736</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>18</b>
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

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3126</b>	<b>330</b>	<b>206</b>	<b>99</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------





\* 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
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>621</b>	<b>79</b>	<b>30</b>	<b>19</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Boterham met appelstroop en kaneel</b>	<b>315</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
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	42	9	0	0
Kaneel (snufje)	3	1	0	0
<b>Lunch: Mealprep Thaise curry</b>	<b>669</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>21</b>
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)	54	2	8	0
Kruiden en peper	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	1	0

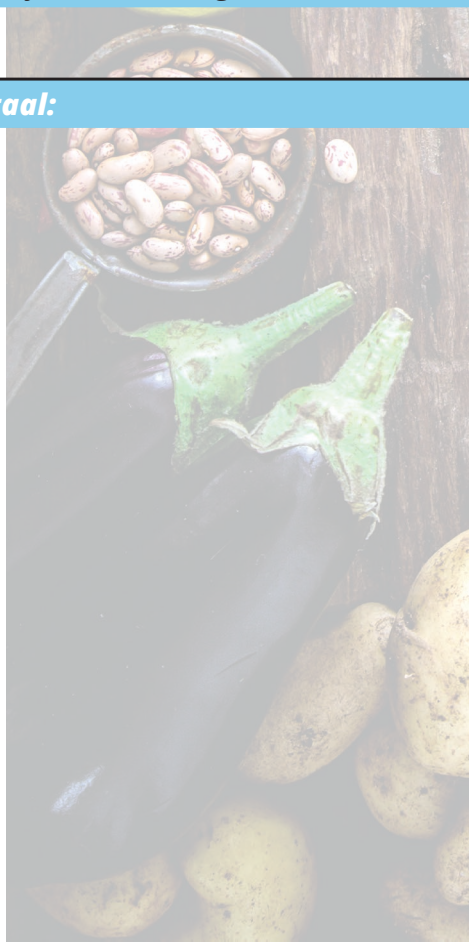


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>376</b>	<b>45</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Sandwichspread (30 gram)	47	4	0	3
Kipfilet broodbeleg (2 beleg voor 2 snee)	39	1	5	1
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	45	0	0	6

<b><i>Diner: Wraps met zalm</i></b>	<b>664</b>	<b>69</b>	<b>39</b>	<b>22</b>
Gerookte zalm (100 gram)	185	0	22	11
Tortillawraps meergranen (3 stuks)	372	62	10	8
Roomkaas light (3 eetlepels)	59	1	5	2
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	1
Sla, bv rucola (75 gram)	17	2	1	0

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2987</b>	<b>352</b>	<b>156</b>	<b>82</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------

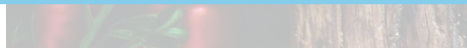




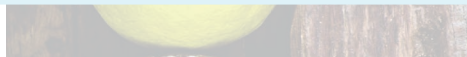
	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Ontbijt: Kwark</b>	<b>587</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>22</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	19	4	1
1 grote banaan	124	30	0	0
Walnoten (30 gram)	215	2	5	20
<b>Tussendoor ochtend: Boterham met appel, kaneel en appelstroop</b>	<b>311</b>	<b>52</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
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
<b>Lunch: Pastasalade</b>	<b>629</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>33</b>
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 (35 gram)	17	0	4	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	1
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
1 rode ui	11	2	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag: Tosti met geitenkaas</b>	<b>505</b>	<b>51</b>	<b>23</b>	<b>19</b>
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Gerookte Yorkham (2 plakken)	58	1	6	3
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	52	0	0	6
Geitenkaas 50+ (25 gram)	101	1	6	8
Ketchup (2 eetlepels)	35	8	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0



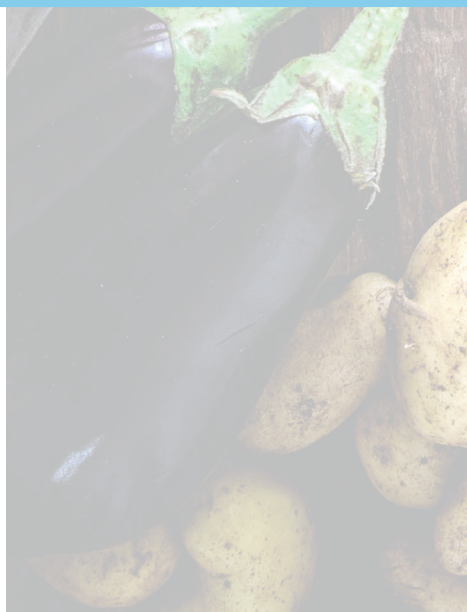
<b>Diner: Sajoer kip</b>	<b>757</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>16</b>
Zilvervliesrijst (75 gram)	268	55	6	2
Kipfilet (250 gram)	275	0	58	4
Sperzieboontjes (200 gram)	48	6	6	0
Sajoer kruidenpasta (50 gram)	55	10	1	0
1 rode ui	18	3	1	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



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



<b>Totaal:</b>	<b>3126</b>	<b>326</b>	<b>206</b>	<b>97</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------





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
<b>Ontbijt: Kwark &amp; volkorenbollen</b>	<b>795</b>	<b>105</b>	<b>50</b>	<b>17</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Pistolet met kaas en ham</b>	<b>282</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>7</b>
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
<b>Lunch: Broodje kip/ei</b>	<b>565</b>	<b>61</b>	<b>25</b>	<b>21</b>
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 theelepel)	14	2	0	0
Zwarte peper (snufje)	3	1	0	0



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Plak ontbijtkoek &amp; broodje pindakaas met stukjes banaan</i></b>	<b>437</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>23</b>
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

<b><i>Diner: Pastasalade zalm en geitenkaas*</i></b>	<b>729</b>	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>31</b>
Volkoren spaghetti (75 gram)	259	49	10	2
Geitenkaas (50 gram)	134	0	10	16
1 eetlepel honing	48	12	0	0
100 gram gerookte zalm	220	0	25	13
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	0	0

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

<b>Totaal:</b>	<b>3073</b>	<b>344</b>	<b>184</b>	<b>101</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>427</b>	<b>63</b>	<b>31</b>	<b>3</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>285</b>	<b>41</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
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
<b>Lunch: Kip Siam</b>	<b>661</b>	<b>77</b>	<b>40</b>	<b>21</b>
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





	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>469</b>	<b>64</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	6	1	5
Rucola (2 handjes)	8	2	0	0



<b>Diner: Verse pasta met kippendijen</b>	<b>815</b>	<b>64</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
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
<b>Marinade:</b>				
Halve ui	13	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



<b>Tussendoor avond</b>	<b>480</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>14</b>
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
Banaaneiwitkoekjes (2 stuks)	126	17	8	4



<b>Totaal:</b>	<b>3144</b>	<b>377</b>	<b>170</b>	<b>106</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>653</b>	<b>68</b>	<b>29</b>	<b>28</b>
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (20 gram)	75	12	3	2
1 grote banaan	124	30	0	0
Walnoten (30 gram)	215	2	5	20
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
<b>Tussendoor ochtend: Boterham met stukjes appel, kaneel en appelstroop</b>	<b>347</b>	<b>51</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
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
<b>Lunch: Gebakken aardappel met kip</b>	<b>630</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>26</b>
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



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti met ham en kaas</i></b>	<b>372</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>16</b>
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



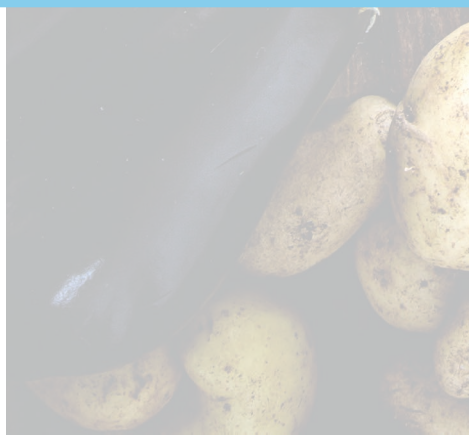
<b><i>Diner: Kip Siam</i></b>	<b>661</b>	<b>77</b>	<b>40</b>	<b>21</b>
Zilvervliesrijst (75 gram)	255	51	7	2
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Champignons (100 gram)	22	0	4	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Cashewnoten (half handje)	77	3	3	6
Kippenbouillon (50-75 ml)	1	0	0	1
Halve 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



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



<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3010</b>	<b>330</b>	<b>181</b>	<b>102</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------





	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Broodje ei en kwark</b>	<b>734</b>	<b>76</b>	<b>51</b>	<b>22</b>
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)	45	0	0	5

<b>Tussendoor ochtend: Pistolet met mozzarella en honing</b>	<b>364</b>	<b>44</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
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

<b>Lunch: Gebakken aardappel met kip</b>	<b>630</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>26</b>
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

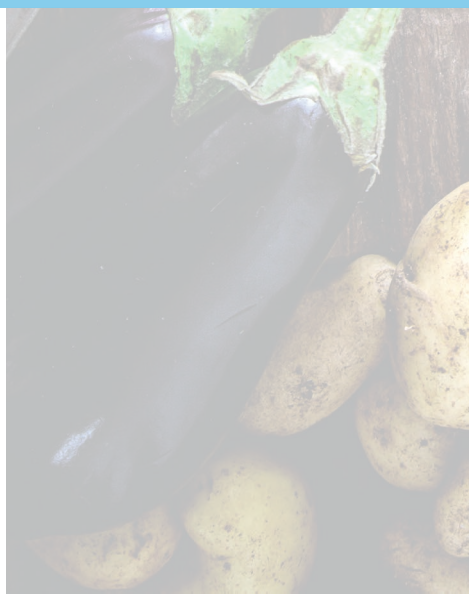


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>vetten</b>
<b>Tussendoor: Boterham met aardbeien</b>	<b>329</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6

<b>Diner: Kip Siam</b>	<b>661</b>	<b>77</b>	<b>40</b>	<b>21</b>
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

<b>Tussendoor avond</b>	<b>355</b>	<b>46</b>	<b>31</b>	<b>3</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	208	36	8	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0

<b>Totaal:</b>	<b>2073</b>	<b>340</b>	<b>194</b>	<b>90</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b> Vetten</b>
<b>Ontbijt: Broodje ei &amp; kwark</b>	<b>734</b>	<b>76</b>	<b>51</b>	<b>22</b>
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)	45	0	0	5

<b>Tussendoor ochtend: Pistolet met beenham</b>	<b>295</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
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

<b>Lunch: Tosti</b>	<b>631</b>	<b>74</b>	<b>33</b>	<b>21</b>
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
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	5



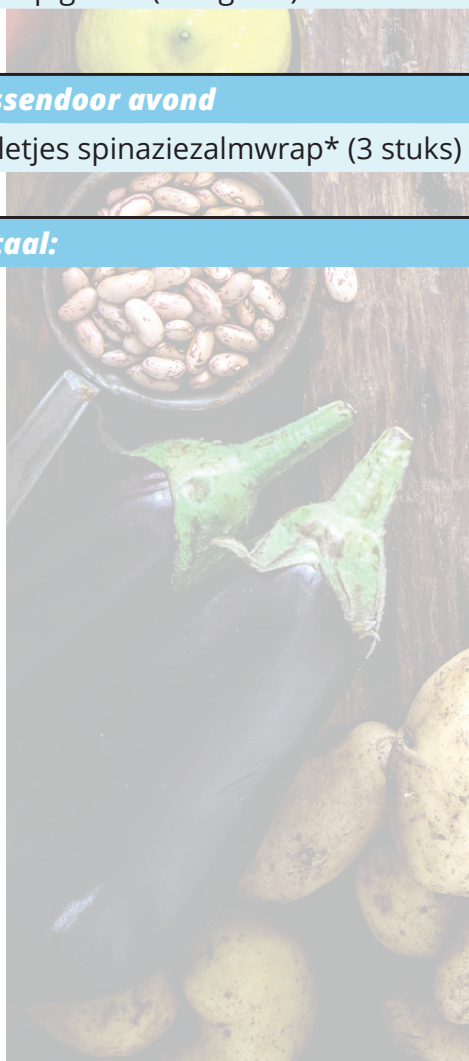


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>382</b>	<b>49</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	36	0	0	6
Hummus (30 gram)	93	6	2	8
Ruola (2 handjes)	8	1	1	0

<b><i>Diner: Thaise groene curry</i></b>	<b>696</b>	<b>75</b>	<b>48</b>	<b>20</b>
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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>383</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>18</b>
Rolletjes spinaziezalmwrap* (3 stuks)	383	23	27	18

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3129</b>	<b>362</b>	<b>180</b>	<b>117</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>546</b>	<b>67</b>	<b>27</b>	<b>18</b>
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (20 gram)	75	12	3	2
1 kleine banaan (80 gram)	124	30	0	0
Walnoten (15 gram)	108	1	3	10
Doosjevolbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
<b>Tussendoor: Boterham met aardbeien</b>	<b>329</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
<b>Lunch: Thaise groene curry</b>	<b>665</b>	<b>74</b>	<b>37</b>	<b>20</b>
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)	27	1	5	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

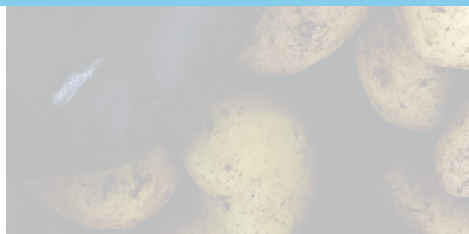


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
<b>Tussendoor middag: Pistolet met zalm, kaas en rucola</b>	<b>409</b>	<b>65</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Volkoren pistolet (1 stuk)	179	32	8	2
Gerookte zalm (50 gram)	88	1	9	5
Kruidenkaas (20 gram)	48	1	1	5
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
1 kleine appel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

<b>Diner: Wraps met kip, chilibonen, kaas en knoflooksaus</b>	<b>852</b>	<b>80</b>	<b>69</b>	<b>28</b>
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 (60 gram)	186	12	18	12
Maïs (50 gram)	15	2	1	0
1.5 rode ui	24	4	1	0
Tomaat (1 stuk)	16	2	1	0
<b>Knoflooksaus:</b>				
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

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

<b>Totaal:</b>	<b>3152</b>	<b>348</b>	<b>170</b>	<b>120</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------





	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark, muesli, banaan en walnoten</b>	<b>469</b>	<b>53</b>	<b>31</b>	<b>13</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Brood, pindakaas en stukjes banaan</b>	<b>362</b>	<b>44</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
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
<b>Lunch: Pastasalade</b>	<b>630</b>	<b>52</b>	<b>39</b>	<b>27</b>
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	2	0	0
1 teen knoflook	3	1	0	0
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
Witte wijnzijn (1 eetlepel)	0	0	0	0
Kruiden (zie handleiding)	10	2	0	0
Fetakaas (40 gram)	104	0	6	8



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
<b>Tussendoor middag: Boterham met mozzarella, tomaat en pesto</b>	<b>546</b>	<b>55</b>	<b>16</b>	<b>26</b>
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
Groene pesto (20 gram)	123	0	0	13
1 tomaat	16	2	1	0
Mozzarella (25 gram)	66	3	5	5
1 kleine appel	42	9	0	0

<b>Diner: Quinoasalade met kip en broccoli</b>	<b>770</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>27</b>
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	2	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)	54	2	8	1

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

<b>Totaal:</b>	<b>3091</b>	<b>306</b>	<b>186</b>	<b>113</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------

