

www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

3300 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: Kwark	528	50	32	19
Magere kwark (225 gram)	151	10	23	1
Muesli (30 gram)	105	18	4	1
Kleine banaan	95	21	1	0
Walnoten (25 gram)	177	1	4	17
Tussendoor ochtend	367	43	18	13
2 mandarijnen	28	6	0	0
Volkoren krentenbrood (2 snee)	191	37	6	2
30+-kaas (40 gram)	112	0	12	7
Halvarine* (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Lunch: Kip, rijst en goulash**	694	86	33	23
Zilvervliesrijst (100 gram)	357	74	8	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	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6

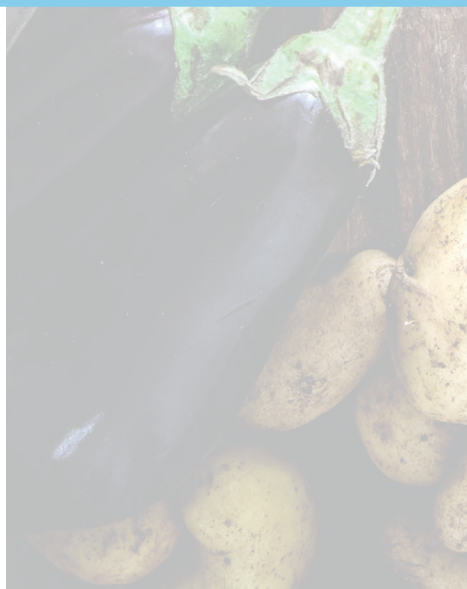


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: Pistolet met hummus en rucola, glas melk	620	88	25	18
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Hummus (2 beleg voor 2 snee)	94	2	2	8
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4

Diner: Macaroni met gehakt en Italiaanse groenten	825	69	55	36
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

Tussendoor avond	265	30	26	2
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	18	3	1

Totaal:	3299	364	191	111
----------------	-------------	------------	------------	------------

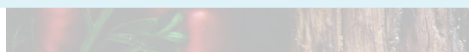


* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten	605	66	36	20
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	208	38	8	2
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Walnoten (25 gram)	177	2	4	17
Tussendoor ochtend: Pistolet met geitenkaas, rucola en honing	353	50	13	11
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+ (25 gram)	101	1	6	8
Lunch: Kip, rijst en goulash	694	86	33	23
Zilvervliesrijst (100 gram)	357	74	8	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
Kippenbouillonblokjes (0.5 tablet)	1	0	0	1
Halve ui	13	2	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Paprikapoeder (1 theelepel)	4	0	0	0
Crème fraîche light (40 gram)	66	2	1	6



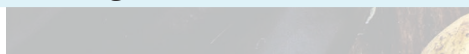
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: Boterham met groene pesto en tomaat	480	53	12	23
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	1	0	6
Groene pesto* (20 gram)	123	0	0	13
1 tomaat	16	2	1	0
1 kleine appel	42	9	0	0



Diner: Macaroni met gehakt en Italiaanse groenten	630	69	45	30
Mager gehakt (150 gram)	285	1	30	18
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



Tussendoor avond: Pistolet met kipfilet en hummus	472	44	33	15
Pistolet 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
Provençalse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0
Avocado (45 gram)	90	1	1	9
Veldsla (15 gram)	4	1	0	0



Totaal:	3234	366	173	1243
----------------	-------------	------------	------------	-------------



* 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	694	86	33	23
Zilvervliesrijst (100 gram)	357	74	8	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	0	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
<i>Tussendoor middag: Boterham met kipfilet en sandwich spread</i>	496	61	22	15
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
Sandwichspread (2 beleg voor 2 snee)	92	6	1	7
Kipfilet broodbeleg (2 plakjes)	39	1	5	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

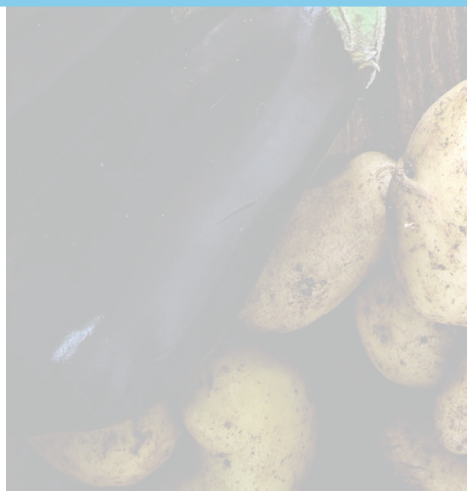


<i>Diner: Pasta met tonijn</i>	728	64	64	20
Volkoren spaghetti (75 gram)	259	49	10	2
Geraspte jonge 30+-kaas (25 gram)	78	1	8	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Rode wijn (30 ml)	24	1	0	0
Tonijn in water (1 blik, uitgelekt gewicht 140 gram)	164	0	36	2
1 halve ui	13	2	0	0
Tomatenspuree (50 gram)	40	8	2	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1



<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>	3298	381	199	99
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	 Vetten
<i>Ontbijt: Broodje ei & kwark</i>	736	71	48	27
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
2 gebakken eieren	212	2	12	18
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0
<i>Tussendoor ochtend</i>	298	44	14	7
Mandarijnen (2 stuks)	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
<i>Lunch: Mealprep Thaise curry</i>	630	57	48	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)	54	2	8	1
Kruiden en peper	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti's</i>	513	61	23	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

<i>Diner: Wraps met kip en kidneybonen</i>	915	92	74	23
Wraps meergranen (3 stuks)	372	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	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

<i>Tussendoor avond</i>	210	30	8	6
Volkorenbol (1 bolletje)	124	20	6	2
Filet Americain (20 gram)	48	1	3	4
Ui, gesnipperd (1 eetlepel)	8	2	1	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Mandarijnen (2 stuks)	27	6	0	0

<i>Totaal:</i>	3315	355	216	101
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



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

** 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
Ontbijt: Kwark & broodje ei met kaas	849	91	55	25
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 (2 snee)	165	27	8	2
1 ei	77	1	7	5
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Tomatenketchup (25 gram)	26	6	0	0
30+-kaas (30 gram)	84	0	9	5
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
Tussendoor ochtend: Croissant met jam	176	22	4	8
1 roomboter croissant	157	17	4	8
Halvajam aardbei (1 beleg)	19	5	0	0
Lunch: Mealprep Thaise curry	753	69	53	22
Zilvervliesrijst (100 gram)	340	68	9	3
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	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0

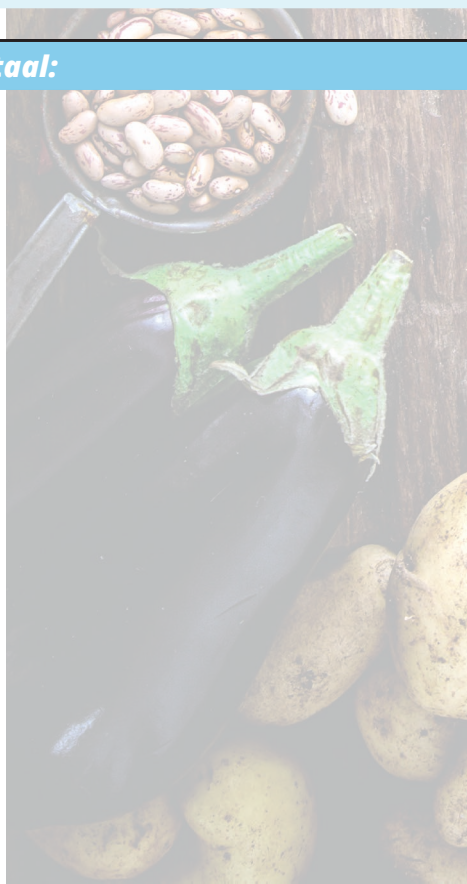


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Wrap met kipsaté</i>	430	33	13	26
Meergranenwrap (1 stuk)	124	21	3	3
Tomaat, in plakjes (1 stuk)	16	2	1	0
Kipsaté-salade* (2 eetlepels)	62	6	3	3
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0
Komkommer (60 gram)	8	1	0	0
Walnoten** (30 gram)	215	2	5	20

<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>	3325	351	213	101
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



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

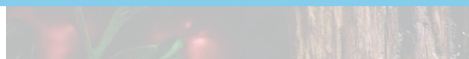
** Popcorn kun je zoeter maken door er wat poedersuiker over te doen. Matig hier wel mee.

*** Drink en geniet met mate.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	621	79	30	19
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Haverhout (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: Brood met makreelspread	404	30	19	21
Makreel* (50 gram)	173	0	10	15
Volkorenbrood (2 snee)	163	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Magere kwark (1 eetlepel)	15	3	0	0
Bieslook en rucola (1 handje)	6	0	1	0
Citroensap (klein scheutje)	1	0	0	0
Lunch: Mealprep Thaise curry	640	57	49	21
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)	54	2	8	1
Kruiden en peper	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	510	64	22	15
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
Sardine in olie (50 gram)	119	0	12	8
Komkommer (paar plakjes)	13	1	1	0
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	9
1 mandarijn	14	3	0	0



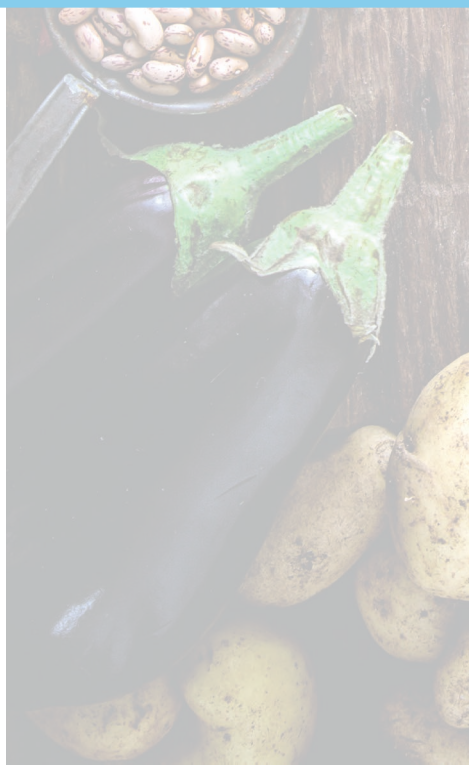
<i>Diner: Wraps met zalm</i>	668	69	30	21
Gerookte zalm (100 gram)	185	0	22	11
Tortillawraps meergranen (3 stuks)	372	62	10	8
Roomkaas light (3 eetlepels)	59	1	5	2
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Sla, bv rucola (75 gram)	16	2	1	0



<i>Tussendoor avond: Snack</i>	538	82	15	4
Zelfgemaakte popcorn* (100 gram)	386	72	14	4
1 flesje bier of een glas fris**	152	10	1	0



<i>Totaal:</i>	3380	379	177	102
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	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 (30 gram)	215	2	5	20

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	760	57	41	32
Spaghetti volkoren (75 gram)	248	49	10	2
Geitenkaas 50+ (25 gram)	101	1	6	8
Rode pesto (25 gram)	104	1	1	10
Sla, bv rucola (35 gram)	8	1	0	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
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
Tussendoor middag: Tosti met geitenkaas	595	65	26	24
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Gerookte Yorkham (2 plakken)	58	1	6	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
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	752	75	70	16
Zilvervliesrijst (75 gram)	268	55	6	2
Kipfilet (250 gram)	275	0	58	4
Sperzieboontjes (200 gram)	48	6	5	0
Sajoer kruidenpasta (50 gram)	55	10	1	0
Halve ui	13	3	0	0
1 teentje knoflook	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:	3332	356	209	100
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	602	57	38	24
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Halve kleine banaan	36	9	3	1
Walnoten (30 gram)	215	2	5	20

Tussendoor ochtend: Pistolet met kipkerriesalade	277	39	10	8
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Kipkerriesalade (20 gram)	57	2	2	5
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
1 tomaat (in plakjes)	16	2	1	0

Diner: Kip Siam	746	94	42	22
Zilvervliesrijst (100 gram)	340	68	9	3
Bak en braad vloeibaar (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 zoutarm (1 eetlepel)	35	8	1	0



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Plak ontbijtkoek & broodje pindakaas met stukjes banaan</i>	565	49	20	25
Volkorenbrood (3 snee)	245	37	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
Pindakaas (30 gram)	202	4	8	17
Halve kleine banaan	36	8	1	0

<i>Diner: Pastasalade, zalm en geitenkaas</i>	725	71	48	31
Volkoren spaghetti (75 gram)	259	49	10	2
Geitenkaas 50+ (30 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 (2 handjes)	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Halve rode ui	18	3	1	0

<i>Tussendoor avond: Kwark met aardbeien en muesli</i>	368	49	30	3
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2

<i>Totaal:</i>	3283	358	188	113
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	566	78	40	7
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kleine banaan (80 gram)	76	17	1	0
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Kipfilet broodbeleg (2 beleg voor 2 snee)	39	1	5	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tussendoor ochtend	285	41	14	7
1 mandarijn	14	3	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: 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

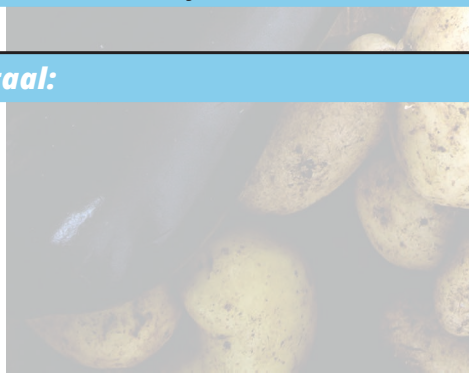


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	 Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	469	64	17	16
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	6	1	5
Ruola (2 handjes)	8	2	0	0

<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	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

<i>Tussendoor avond</i>	480	70	24	14
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

Totaal:	3281	390	183	111
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	653	68	29	28
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
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 aardappels 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>	573	54	35	21
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
30+-kaas (40 gram)	116	0	12	7
Ham (2 plakjes)	56	0	7	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8



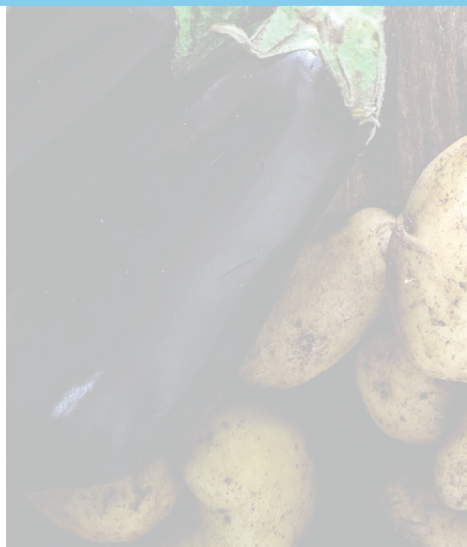
<i>Diner: Kip Siam</i>	661	77	40	21
Zilvervliesrijst (75 gram)	255	51	7	2
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Champignons (100 gram)	22	0	4	0
1 rode paprika	22	4	0	0
Cashewnoten (half handje)	77	3	3	6
Kippenbouillon (50-75 ml)	1	0	0	1
Halve bosui	13	2	2	0
1 teentje knoflook	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>	3230	358	189	107
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei en 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 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 aardappels 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



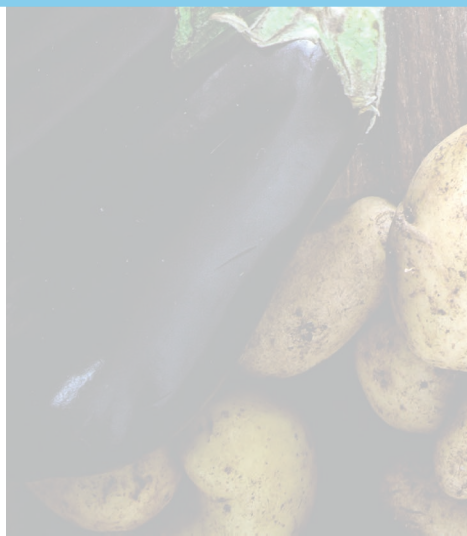
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor: Boterham met sandwichspread & boterham met aardbeien</i>	476	62	14	16
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (4 snee)	328	56	14	4
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Sandwichspread (1 beleg 1 snee)	46	3	0	4

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

<i>Totaal:</i>	3229	364	193	102
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



*Het recept voor de spinaziezalmwrap staat in de handleiding.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei en 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	631	74	33	21
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

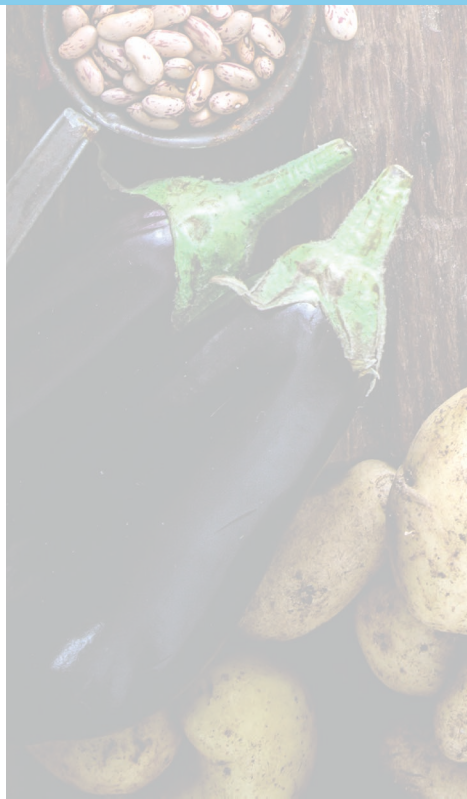


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	540	46	13	18
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	1	0	6
Hummus (30 gram)	101	6	2	9
Ruola (1 handje)	4	1	0	0

<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>	383	23	27	18
Rolletjes spinaziezalmwrap* (3 stuks)	383	23	27	18

<i>Totaal:</i>	3290	363	179	120
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	653	68	29	28
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 (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
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: Thaise groene curry	720	74	75	24
Zoete aardappel (250 gram)	270	63	4	0
Kipfilet (150 gram)	165	0	59	6
Kokosmelk (40 ml)	85	1	1	8
Broccoli (100 gram)	27	1	4	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
Tussendoor middag: Pistolet met zalm, kaas en rucola	413	65	19	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 (2 handjes)	8	1	1	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
1 kleine appel	42	9	0	0

Diner: Wraps met kip, chilibonen, kaas en knoflooksaus	852	80	68	28
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	1	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
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:	3317	349	210	135
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark, muesli, banaan en walnoten	576	54	33	23
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Halve grote banaan	62	15	0	0
Walnoten (30 gram)	215	2	5	20
Tussendoor ochtend: Brood met pinda-kaas 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	630	52	39	27
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 wijnazijn (1 eetlepel)	0	0	0	0
Kruiden (zie handleiding)	10	2	0	0
Fetakaas (40 gram)	104	0	6	8



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Boterham met mozzarella, tomaat en pesto</i>	645	70	20	29
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	1	0	8
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

<i>Diner: Quinoaalade met kip en broccoli</i>	770	62	60	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	2	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Italiaanse kruiden (1 theelepeltje)	4	1	0	0
Cherrytomaten (125 gram)	38	5	1	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1

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

<i>Totaal:</i>	3300	320	193	127
-----------------------	-------------	------------	------------	------------

