



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

3500 KCAL

FIT.nl

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

** In het voedingschema 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.

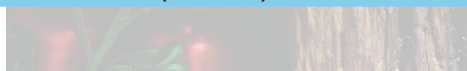
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	528	50	31	19
Magere kwark (225 gram)	151	10	23	1
Muesli (30 gram)	105	18	4	1
1 Kleine banaan	95	21	1	0
Walnoten (25 gram)	177	1	4	17

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor ochtend	367	43	18	13
2 mandarijnen	28	6	0	0
2 sneetjes volkoren krentenbrood	191	37	6	2
30+-kaas (40 gram)	112	0	12	7
Halvarine* (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
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
<i>Tussendoor middag: Pistolet met hummus en rucola</i>	620	91	26	18
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Hummus (2 beleg voor 2 snee)	94	6	2	8
Rucola (2 handjes)	8	0	2	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4



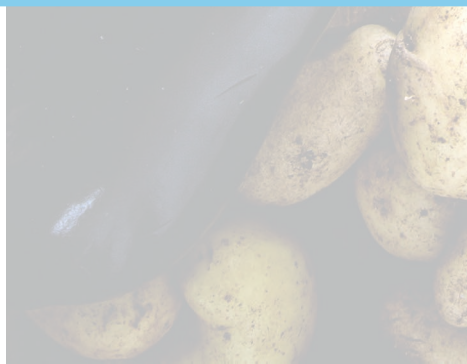
<i>Diner: Macaroni met gehakt en Italiaanse groenten</i>	915	84	59	34
Mager gehakt (200 gram)	380	1	40	24
Volkoren macaroni (100 gram)	340	64	14	0
Italiaanse roerbakmix (200 gram)	50	9	3	0
Tomatenpuree (25 gram)	38	7	2	0
1 halve ui	13	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	88	0	0	10



<i>Tussendoor avond</i>	400	52	30	5
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Appelstroop (1 beleg voor 1 snee)	35	8	0	0



Totaal:	3524	406	197	104
----------------	-------------	------------	------------	------------

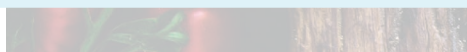


* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten	571	59	34	20
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (50 gram)	174	31	6	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	326	48	12	9
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
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



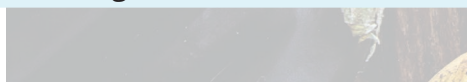
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Boterham met groene pesto en tomaat</i>	580	67	15	24
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
Groene pesto* (20 gram)	123	0	0	13
1 tomaat	16	2	1	0
1 kleine appel	42	9	0	0



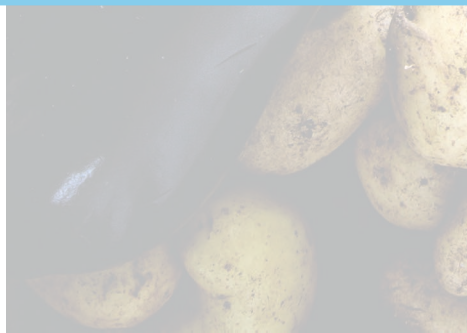
<i>Diner: Macaroni met gehakt</i>	832	66	56	34
Mager gehakt (200 gram)	380	1	40	24
Volkoren macaroni (75 gram)	255	48	11	0
Italiaanse roerbakmix (200 gram)	50	9	3	0
Tomatenspuree (25 gram)	38	7	2	0
1 halve ui	13	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



<i>Tussendoor avond: Pistolet met kipfilet en hummus</i>	472	43	34	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
Provençaalse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0
Avocado (45 gram)	90	1	1	9
Veldsla (15 gram)	4	0	1	0



Totaal:	3474	367	185	127
----------------	-------------	------------	------------	------------



* 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	728	80	32	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)	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	379	59	13	11
Appelstroop (1 beleg voor 1 snee)	35	8	1	0
Volkorenbrood (3 snee)	245	41	12	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	9
1 kleine appel en een snufje kaneel	45	10	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

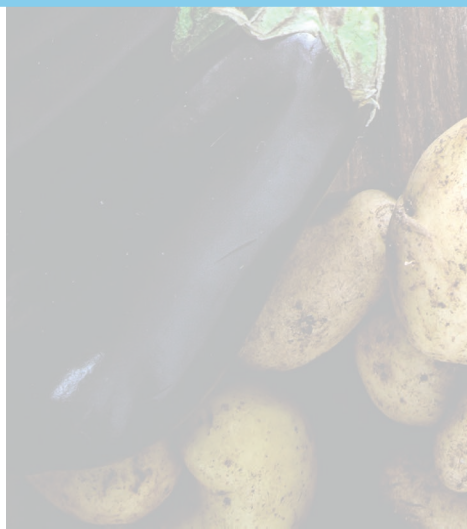


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti's</i>	463	55	27	13
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
30+-kaas (20 gram)	58	0	6	4
Ham (2 plakjes)	40	1	5	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<i>Diner: Pasta met tonijn</i>	720	66	63	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
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)	46	4	7	0

<i>Tussendoor avond</i>	494	67	39	7
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (60 gram)	209	38	8	2
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Banaaneiwitkoekjes** (2 stuks)	126	17	8	4

<i>Totaal:</i>	3495	413	206	104
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



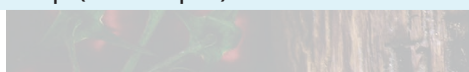
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei & kwark	736	71	48	27
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	103	18	4	1
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (2 snee)	165	27	8	2
2 gebakken eieren	212	2	12	18
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0

Tussendoor ochtend: Pistolet met mozzarella en honing	364	50	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	12	0	0
Mozzarella (25 gram)	66	1	5	5

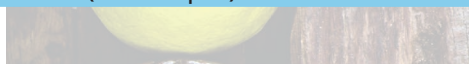
Lunch: Mealprep Thaise curry	630	57	49	20
Zilvervliesrijst (70 gram)	226	46	5	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (150 gram)	165	0	35	2
Kokosmelk light (100 ml)	58	1	1	6
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1
Kruiden en peper (zie handleiding)	30	5	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0



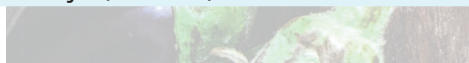
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti's</i>	513	61	23	16
Volkorenbrood (4 snee)	328	54	16	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
30+-kaas belegen (30 gram)	84	0	9	5
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	25	6	0	0



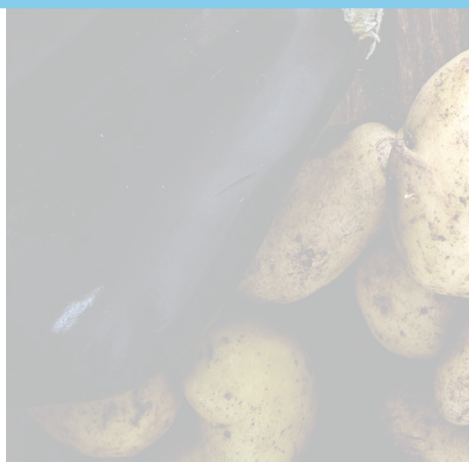
<i>Diner: Wraps met kip en kidneybonen</i>	919	92	74	23
Wraps meergranen (3 stuks)	372	62	10	8
Kipfilet (225 gram)	248	0	52	3
Kidneybonen (50 gram)	46	7	3	0
Fetakaas (45 gram)	122	0	6	11
1 rode ui	22	4	1	0
Sla, bv ijsbergsla (90 gram)	14	2	1	0
2 tomaten (150 gram)	35	5	1	1
Chilisaus (3 eetlepel)	60	12	0	0



<i>Tussendoor avond</i>	328	42	15	10
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
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Mandarijn (2 stuks)	27	6	0	0



<i>Totaal:</i>	3500	373	222	109
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



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

* 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
<i>Ontbijt: Kwark & broodje ei met kaas</i>	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
<i>Tussendoor ochtend: Boterham met kaas & een croissant met jam</i>	431	49	18	18
1 roombotercroissant	157	17	4	8
Halvajam aardbei (1 beleg)	19	5	0	0
30+-kaas (20 gram)	55	0	6	4
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
<i>Lunch: Mealprep Thaise curry</i>	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

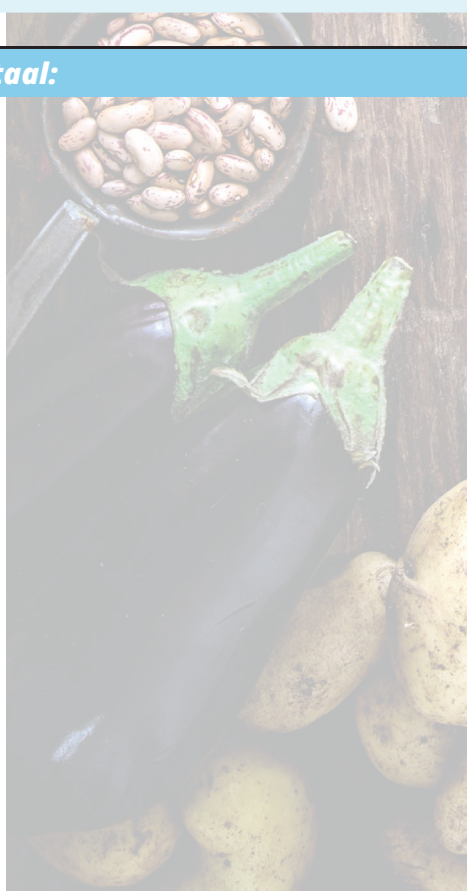


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Wrap met kipsaté</i>	430	32	14	26
Meergranenwrap (1 stuk)	124	21	3	3
Tomaat, in plakjes (1 stuk)	16	2	1	0
Kipsaté-salade* (2 eetlepels)	62	6	3	3
Rucola (2 handjes)	8	0	2	0
Komkommer (60 gram)	8	1	0	0
Walnoten** (30 gram)	215	2	5	20

<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>	3579	377	233	111
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



* 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	728	80	32	29
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 (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: Brood met makreelspread	404	31	18	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	1	0	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

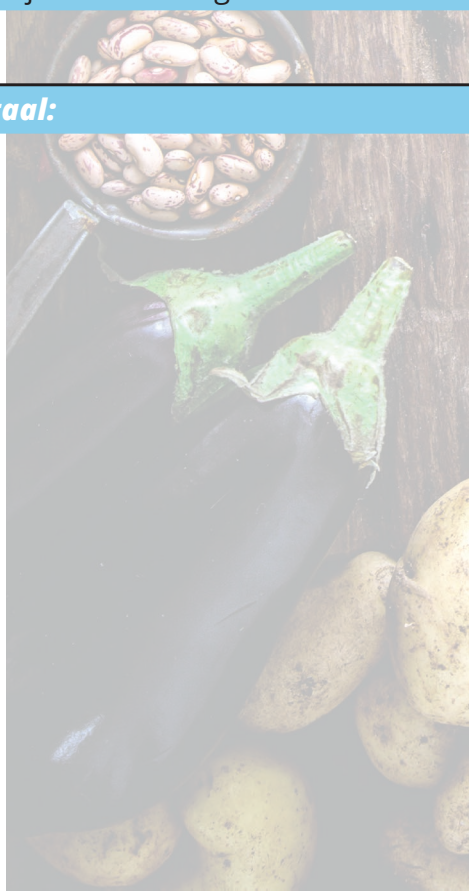


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	510	64	22	15
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
Sardine in olie (50 gram)	119	0	12	8
Komkommer (paar plakjes)	13	1	1	0
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	9
1 mandarijn	14	3	0	0

<i>Diner: Wraps met zalm</i>	668	69	39	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</i>	538	82	15	4
Zelfgemaakte popcorn** (100 gram)	386	72	14	4
1 flesje bier of een glas fris***	152	10	1	0

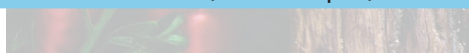
<i>Totaal:</i>	3484	380	183	112
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



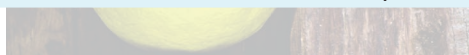
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	656	72	34	23
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (50 gram)	173	31	6	2
1 grote banaan	124	30	0	0
Walnoten (30 gram)	215	2	5	20
Tussendoor ochtend: Boterham met appel, kaneel en appelstroop	311	52	9	6
Appelstroop (2 beleg voor 2 snee)	70	16	1	0
Volkorenbrood (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	42	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	1	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
<i>Tussendoor middag: Tosti met geitenkaas</i>	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



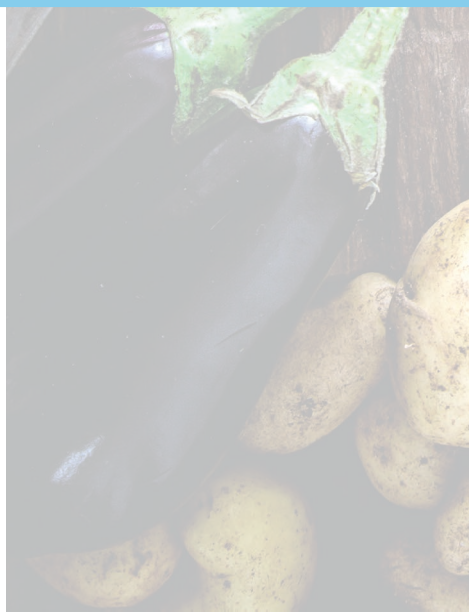
<i>Diner: Sajoer kip</i>	861	96	73	17
Zilvervliesrijst (110 gram)	377	76	9	3
Kipfilet (250 gram)	275	0	58	4
Sperzieboontjes (200 gram)	48	6	5	0
Sajoer kruiden pasta (50 gram)	55	10	1	0
Halve ui	13	3	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



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



<i>Totaal:</i>	3514	389	215	102
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	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	340	41	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

Lunch: Kip Siam	916	128	42	22
Zilvervliesrijst (150 gram)	510	102	14	5
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 zoutarm (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>	811	85	52	31
Volkoren spaghetti (100 gram)	345	65	13	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	0	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
1 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>	3512	401	196	101
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie & brood	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
Havermout (40 gram)	150	24	6	3
Kaneel (1 snuffje)	3	1	0	0
Lunch: Kip Siam	746	92	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 (1 eetlepel)	35	8	1	0

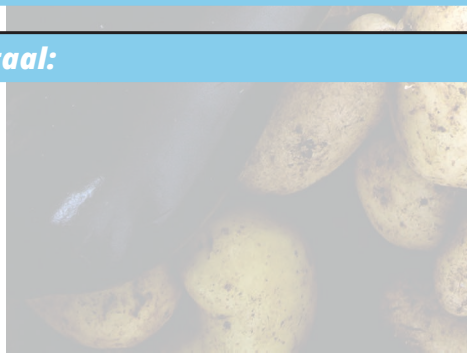


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	468	65	18	16
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	6	1	5
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0

<i>Diner: Verse pasta met kippendijen</i>	901	78	46	46
Verse pasta (100 gram)	304	58	5	8
Kippendijen (150 gram)	225	0	25	14
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1
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: Smoothie</i>	568	54	30	10
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Magere kwark (100 gram)	67	5	11	1
Walnoten (25 gram)	177	1	4	2
Halve kleine banaan (80 gram)	36	8	1	0
Diepvriesfruit (50 gram)	20	3	0	0
Havermost (40 gram)	150	24	6	3

<i>Totaal:</i>	3533	405	191	108
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	728	80	32	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)	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	783	60	74	26
Gebakken aardappels (250 gram)	215	34	5	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (200 gram)	220	0	58	4
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

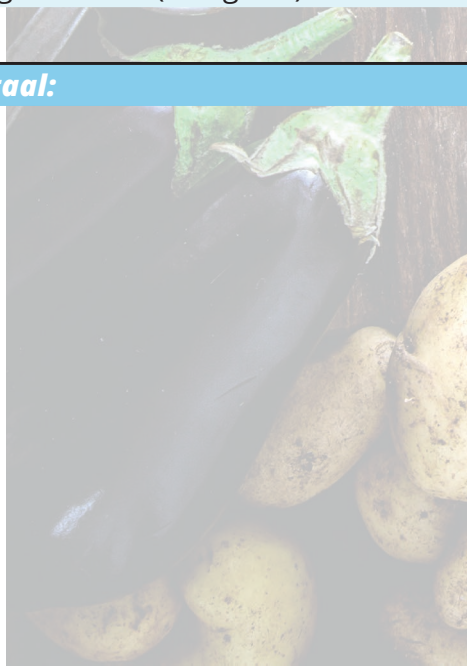


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Tosti met ham en kaas</i>	573	54	35	21
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
30+-kaas (40 gram)	116	0	12	7
Ham (2 plakjes)	56	0	7	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8

<i>Diner: Kip Siam</i>	746	92	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 (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>	3543	386	224	109
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei en kwark	835	89	55	25
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kiwi	51	9	1	1
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 belegen (30 gram)	84	0	9	5
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	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 aardappels met kip	783	62	75	26
Gebakken aardappels (250 gram)	215	34	5	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Kipfilet (200 gram)	220	0	58	4
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
Tussendoor: Boterhammen met aardbeien & boterham met sandwichspread	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

Diner: Kip Siam	746	92	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 (1 eetlepel)	35	8	1	0

Tussendoor avond	307	33	23	3
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (60 gram)	208	36	8	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0

Totaal:	3511	386	221	108
----------------	-------------	------------	------------	------------



*Het recept voor de spinaziezalmwrap staat in de handleiding.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark & boterham met ei en kaas	879	88	55	31
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	36	7	3
1 kiwi	51	9	1	1
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 (1 eetlepel)	90	0	0	10
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
Glas halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	5

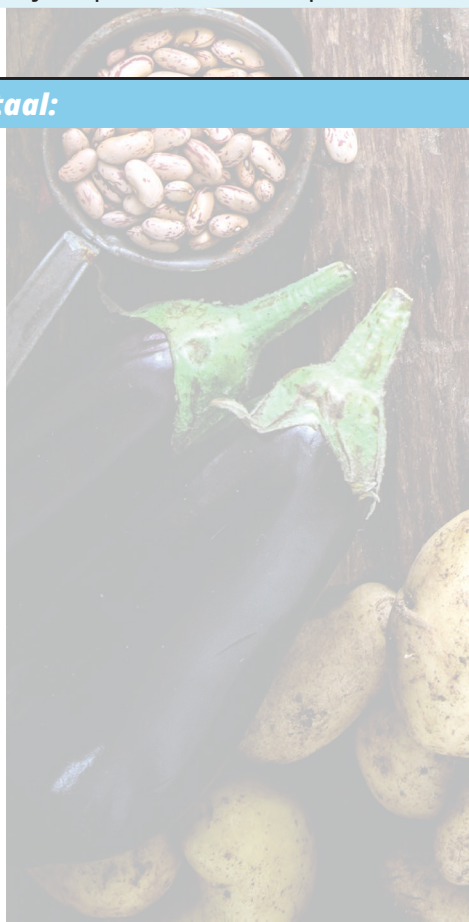


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	469	65	18	16
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	6	1	5
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0

<i>Diner: Thaise groene curry</i>	800	99	75	24
Zoete aardappel (350 gram)	350	88	5	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

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

<i>Totaal:</i>	3455	383	189	105
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	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	74	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

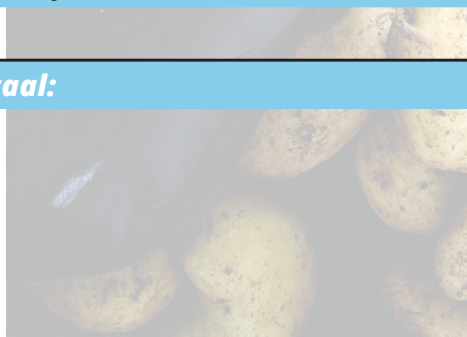


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
Tussendoor middag: Pistolet met zalm, kaas en rucola	409	65	18	19
Volkoren pistolet (1 stuk)	179	32	8	2
Gerookte zalm (50 gram)	88	1	9	5
Kruidenkaas (20 gram)	48	1	1	5
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
1 kleine appel	42	9	0	0

Diner: Wraps met kip, chilibonen, kaas en knoflooksaus	976	99	72	29
Kipfilet (150 gram)	166	0	34	2
Tortillawraps meergranen (3 stuks)	372	62	10	8
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
Mais (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	468	39	12	28
Aïoli (1.5 eetlepel)	234	0	1	26
10 stukjes stokbrood	234	39	11	2

Totaal:	3556	388	215	136
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark met 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	703	58	40	30
Volkoren penne (75 gram)	252	45	8	2
Halve prei (100 gram)	22	2	1	1
Rode pesto (25 gram)	104	1	1	10
Halve komkommer	12	2	0	0
Rucola (2 handjes)	8	1	0	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Halve ui	11	2	0	0
1 teen knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (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: Quinoasalade met kip en broccoli</i>	970	76	87	29
Quinoa (100 gram)	370	64	12	6
Kipfilet (250 gram)	275	0	58	4
Fetakaas (40 gram)	115	0	6	8
Kippenbouillonblokje (halve tablet)	10	1	1	0
Halve ui	11	2	1	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

<i>Tussendoor avond</i>	265	30	27	2
Diepvries aardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1

<i>Totaal:</i>	3521	331	221	125
-----------------------	-------------	------------	------------	------------

