



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

# VOEDINGS- SCHEMA

3600 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: Kwark</b>	<b>631</b>	<b>69</b>	<b>35</b>	<b>20</b>
Magere kwark (225 gram)	151	10	23	1
Muesli (60 gram)	210	37	7	2
Kleine banaan	95	21	1	0
Walnoten (25 gram)	177	1	4	17
<b>Tussendoor ochtend: Volkoren krentenbrood met kaas</b>	<b>367</b>	<b>43</b>	<b>18</b>	<b>13</b>
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
2 mandarijnen	28	6	0	0
<b>Lunch: Kip, rijst en goulash**</b>	<b>694</b>	<b>86</b>	<b>33</b>	<b>23</b>
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



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Pistolet met hummus en rucola</i></b>	<b>620</b>	<b>92</b>	<b>25</b>	<b>18</b>
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Hummus (2 beleg voor 2 snee)	94	6	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

<b><i>Diner: Macaroni met gehakt en Italiaanse groenten</i></b>	<b>915</b>	<b>84</b>	<b>59</b>	<b>34</b>
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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>400</b>	<b>52</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3625</b>	<b>410</b>	<b>210</b>	<b>120</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



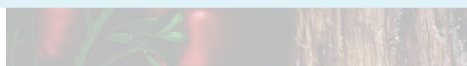
\* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
<b>Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten</b>	<b>604</b>	<b>65</b>	<b>35</b>	<b>20</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
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>694</b>	<b>86</b>	<b>33</b>	<b>23</b>
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





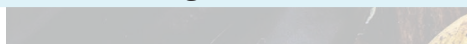
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag: Boterham met groene pesto en tomaat</b>	<b>580</b>	<b>67</b>	<b>15</b>	<b>24</b>
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
Groene pesto* (20 gram)	123	0	0	13
1 tomaat	16	2	1	0
1 kleine appel	42	9	0	0



<b>Diner: Macaroni met gehakt</b>	<b>832</b>	<b>66</b>	<b>56</b>	<b>34</b>
Mager gehakt (200 gram)	380	1	40	24
Volkoren macaroni (75 gram)	255	48	11	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)	90	0	0	10



<b>Tussendoor avond: Volkorenbrood met ei en avocado</b>	<b>464</b>	<b>32</b>	<b>17</b>	<b>30</b>
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	7	2
Ei, in stukjes	72	0	8	6
Zwarte peper (1 theelepel)	4	1	0	0
Provençaalse kruiden (1 theelepel)	4	1	0	0
Avocado (halve)	180	2	2	18
Veldsla (15 gram)	4	1	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4



<b>Totaal:</b>	<b>3583</b>	<b>382</b>	<b>174</b>	<b>45</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>728</b>	<b>80</b>	<b>32</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)	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>379</b>	<b>59</b>	<b>13</b>	<b>11</b>
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
<b>Lunch: Kip, rijst en goulash</b>	<b>694</b>	<b>86</b>	<b>33</b>	<b>23</b>
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





	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti's</i></b>	<b>463</b>	<b>55</b>	<b>27</b>	<b>13</b>
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

<b><i>Diner: Pasta met tonijn</i></b>	<b>814</b>	<b>02</b>	<b>67</b>	<b>20</b>
Volkoren spaghetti (100 gram)	345	65	13	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 braadvet 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
Tomatenpuree (50 gram)	40	8	2	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>494</b>	<b>67</b>	<b>39</b>	<b>7</b>
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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3554</b>	<b>422</b>	<b>214</b>	<b>103</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------





	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Ontbijt: Broodje ei &amp; kwark</b>	<b>840</b>	<b>85</b>	<b>54</b>	<b>28</b>
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
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: Pistolet met mozzarella en honing</b>	<b>364</b>	<b>50</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	12	0	0
Mozzarella (25 gram)	66	1	5	5
<b>Lunch: Mealprep Thaise curry</b>	<b>630</b>	<b>57</b>	<b>49</b>	<b>20</b>
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



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti's</i></b>	<b>513</b>	<b>61</b>	<b>23</b>	<b>16</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

<b><i>Diner: Wraps met kip en kidneybonen</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
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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>328</b>	<b>42</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
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
Mandarijnen (2 stuks)	27	6	0	0

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3596</b>	<b>387</b>	<b>227</b>	<b>110</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------





\* 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.

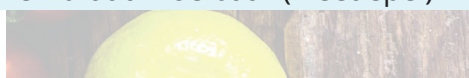
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark &amp; broodje ei met kaas</b>	<b>849</b>	<b>91</b>	<b>55</b>	<b>25</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	36	7	3
1 kiwi	51	9	1	1
1 mandarijn	14	3	0	0
Volkorenbrood (2 snee)	165	27	8	2
1 ei	77	1	7	5
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	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
<b>Tussendoor ochtend: Boterham met kaas &amp; een croissant met jam</b>	<b>431</b>	<b>49</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
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
<b>Lunch: Mealprep Thaise curry</b>	<b>753</b>	<b>69</b>	<b>53</b>	<b>22</b>
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



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Wrap met kipsaté</i></b>	<b>430</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>26</b>
Meergranenwrap (1 stuk)	124	21	3	3
Tomaat, in plakjes (1 stuk)	16	2	1	0
Kipsatéсалade* (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

***Diner: Zoete aardappel, biefstuk en bloemkool***

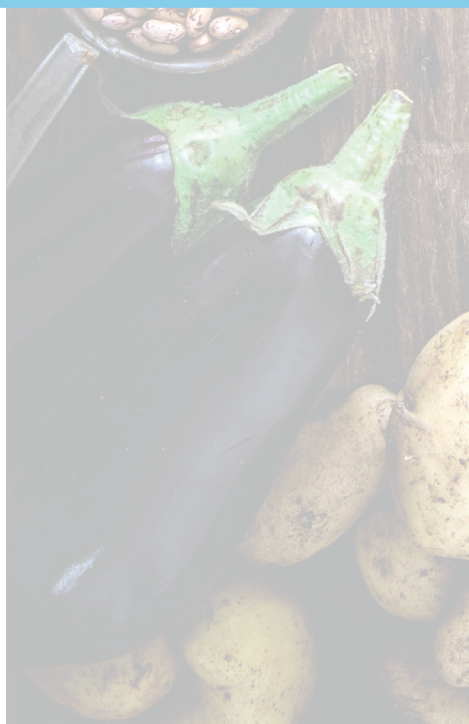
	<b>736</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>18</b>
Zoete aardappel (250 gram)	270	63	4	0
Biefstuk (200 gram)	292	0	59	6
Bloemkool, gekookt (180 gram)	36	4	3	0
Kaassaus*** (50 ml)	48	6	1	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

***Tussendoor avond: Kwark met muesli en banaan***

	<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 banaan	76	17	1	0



<b>Totaal:</b>	<b>3579</b>	<b>388</b>	<b>230</b>	<b>112</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------





\* 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
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>728</b>	<b>80</b>	<b>32</b>	<b>29</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 (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: Brood met makreelspread</b>	<b>404</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>21</b>
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
<b>Lunch: Mealprep Thaise curry</b>	<b>753</b>	<b>69</b>	<b>53</b>	<b>22</b>
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

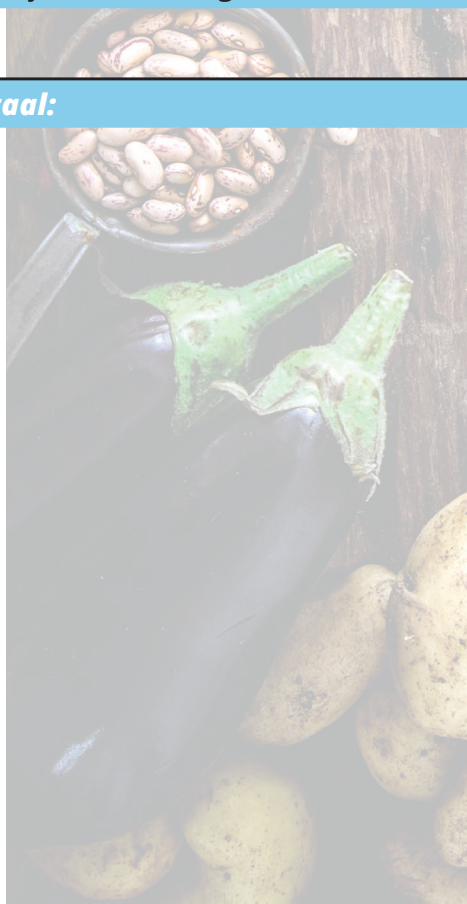


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor middag</b>	<b>510</b>	<b>64</b>	<b>22</b>	<b>15</b>
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
Sardine in olie (50 gram)	119	0	12	8
Komkommer (paar plakjes)	13	1	1	0
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	9
1 mandarijn	14	3	0	0

<b>Diner: Wraps met zalm</b>	<b>668</b>	<b>69</b>	<b>39</b>	<b>21</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	0
Sla, bv rucola (75 gram)	16	2	1	0

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

<b>Totaal:</b>	<b>3600</b>	<b>402</b>	<b>179</b>	<b>113</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------

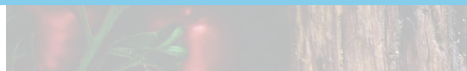




	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark &amp; boterham met pinda- kaas en banaan</b>	<b>791</b>	<b>74</b>	<b>41</b>	<b>34</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (50 gram)	173	31	6	2
Walnoten (30 gram)	215	2	5	20
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Pindakaas (1 beleg voor 1 snee)	97	3	3	8
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Halve grote banaan	62	15	0	0
<b>Tussendoor ochtend: Brood met cot- tage cheese en aardbeien</b>	<b>227</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
Cottage cheese (20 gram)	13	0	2	0
Volkorenbrood (2 snee)	163	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
<b>Lunch: Pastasalade</b>	<b>703</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>32</b>
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



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti met geitenkaas</i></b>	<b>595</b>	<b>65</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
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



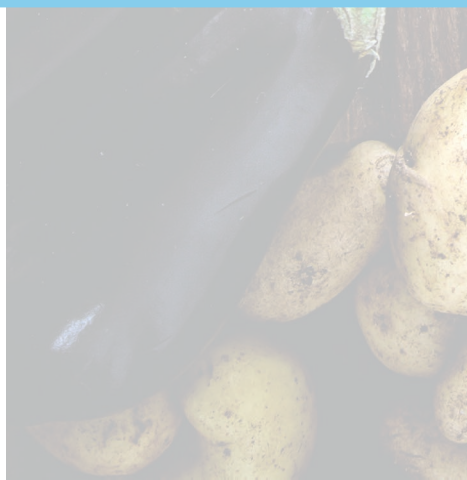
<b><i>Diner: Sajoer kip</i></b>	<b>861</b>	<b>96</b>	<b>74</b>	<b>17</b>
Zilvervliesrijst (110 gram)	377	76	9	3
Kipfilet (250 gram)	275	0	58	4
Sperzieboontjes (200 gram)	48	6	6	0
Sajoer kruidenpasta (50 gram)	55	10	1	0
Halve ui	13	3	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



<b><i>Tussendoor avond: Smoothie</i></b>	<b>451</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>9</b>
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Havermout (40 gram)	150	24	6	3
Halve grote banaan	62	15	0	0
Diepvriesbramen (60 gram)	34	5	1	0
Diepvriesboerenkool (50 gram)	23	2	2	1
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4



<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3628</b>	<b>385</b>	<b>222</b>	<b>103</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------





	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark</b>	<b>602</b>	<b>57</b>	<b>38</b>	<b>24</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Pistolet met kip-kerriesalade</b>	<b>277</b>	<b>41</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Kip kerie salade (20 gram)	57	2	2	5
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
1 tomaat (in plakjes)	16	2	1	0
<b>Lunch: Kip Siam</b>	<b>916</b>	<b>128</b>	<b>42</b>	<b>22</b>
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



	<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>639</b>	<b>68</b>	<b>25</b>	<b>28</b>
Volkorenbrood (4 snee)	328	55	16	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
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>811</b>	<b>85</b>	<b>52</b>	<b>31</b>
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

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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3614</b>	<b>428</b>	<b>198</b>	<b>116</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>666</b>	<b>91</b>	<b>44</b>	<b>10</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
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Kipfilet broodbeleg (2 beleg voor 2 snee)	39	1	5	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
<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>746</b>	<b>92</b>	<b>42</b>	<b>22</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
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



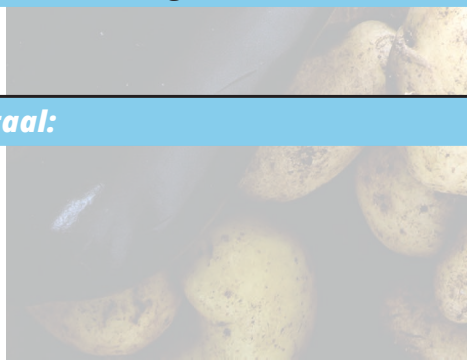


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag</b>	<b>465</b>	<b>63</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	6	1	5
Rucola (2 handjes)	8	1	0	0

<b>Diner: Verse pasta met kippendijen</b>	<b>901</b>	<b>78</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
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
<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: Smoothie</b>	<b>568</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>10</b>
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

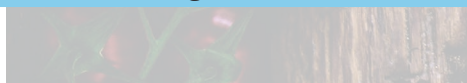
<b>Totaal:</b>	<b>3632</b>	<b>417</b>	<b>193</b>	<b>111</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>728</b>	<b>80</b>	<b>32</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)	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 aardappels met kip</b>	<b>783</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>26</b>
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



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Tosti met ham en kaas</i></b>	<b>573</b>	<b>54</b>	<b>35</b>	<b>21</b>
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



<b><i>Diner: Kip Siam</i></b>	<b>746</b>	<b>92</b>	<b>42</b>	<b>22</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
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>3543</b>	<b>392</b>	<b>224</b>	<b>109</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------





	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Broodje ei en kwark</b>	<b>658</b>	<b>70</b>	<b>46</b>	<b>20</b>
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (50 gram)	173	31	6	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 (15 gram)	42	0	5	3
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
<b>Tussendoor ochtend: Pistoletjes met mozzarella en honing</b>	<b>628</b>	<b>87</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
2 walnoten	50	1	1	4
Honing (2 eetlepel)	96	12	0	0
Mozzarella (50 gram)	132	2	10	10
<b>Lunch: Gebakken aardappels met kip</b>	<b>783</b>	<b>62</b>	<b>75</b>	<b>26</b>
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

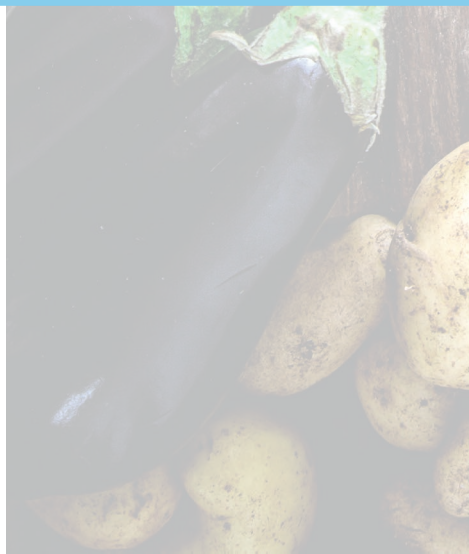


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b>Tussendoor: Boterhammen met aardbeien &amp; boterham met sandwichspread</b>	<b>476</b>	<b>62</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (4 snee)	328	56	14	4
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Sandwichspread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

<b>Diner: Kip Siam</b>	<b>746</b>	<b>92</b>	<b>42</b>	<b>22</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
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>306</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>3</b>
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0

<b>Totaal:</b>	<b>3597</b>	<b>421</b>	<b>223</b>	<b>107</b>
----------------	-------------	------------	------------	------------



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

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Ontbijt: Kwark &amp; boterham met ei en kaas</i></b>	<b>879</b>	<b>88</b>	<b>55</b>	<b>31</b>
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
<b><i>Tussendoor ochtend: Pistolet met beenham</i></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
Honing-mosterdsaus (15 gram)	47	1	0	5
<b><i>Tussendoor middag: Tosti</i></b>	<b>781</b>	<b>98</b>	<b>39</b>	<b>24</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
Glas halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	5
Havermout (40 gram)	150	24	6	3



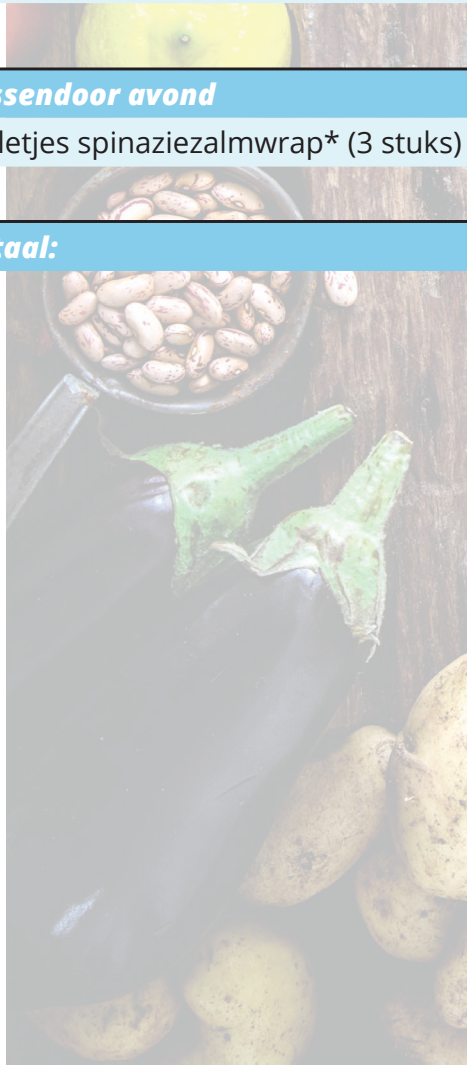


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>533</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
Volkorenbrood (4 snee)	328	55	16	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
Hummus (40 gram)	125	8	2	11
Rucola (2 handjes)	7	1	0	0

<b><i>Diner: Thaise groene curry</i></b>	<b>800</b>	<b>99</b>	<b>75</b>	<b>24</b>
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

<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>3660</b>	<b>441</b>	<b>221</b>	<b>133</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 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
<b>Tussendoor: Boterham met aardbeien</b>	<b>430</b>	<b>59</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (4 snee)	328	56	14	4
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
<b>Diner: Thaise groene curry</b>	<b>720</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>24</b>
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

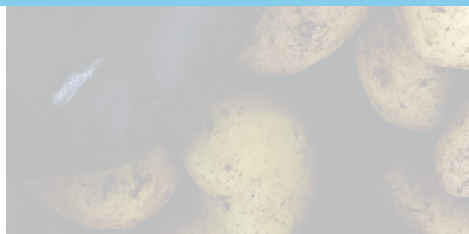


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag: Pistolet met zalm, kaas en rucola</i></b>	<b>409</b>	<b>65</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Volkoren pistolet (1 stuks)	179	32	8	2
Gerookte zalm (50 gram)	88	1	9	5
Kruidenkaas (20 gram)	48	1	1	5
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
Honing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

<b><i>Diner: Wraps met kip, chilibonen, kaas en knoflooksaus</i></b>	<b>976</b>	<b>99</b>	<b>71</b>	<b>29</b>
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	1	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
<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><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>12</b>	<b>28</b>
Aïoli (1.5 eetlepel)	234	0	1	26
10 stukjes stokbrood	234	39	11	2

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3654</b>	<b>404</b>	<b>219</b>	<b>141</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------





	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b>Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten</b>	<b>576</b>	<b>54</b>	<b>33</b>	<b>22</b>
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

<b>Tussendoor ochtend: Brood met pinda-kaas 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>804</b>	<b>72</b>	<b>44</b>	<b>30</b>
Volkoren penne (100 gram)	336	60	10	3
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 rode ui en 1 teen knoflook	11	2	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)	115	0	6	8



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<b><i>Tussendoor middag: Boterham met mozzarella, tomaat en pesto</i></b>	<b>645</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>29</b>
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

<b><i>Diner: Quinoasalade met kip en broccoli</i></b>	<b>970</b>	<b>76</b>	<b>87</b>	<b>29</b>
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
Cherrytomaten (125 gram)	38	5	1	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>265</b>	<b>30</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	18	4	1

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>3613</b>	<b>348</b>	<b>222</b>	<b>127</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	------------

