



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

3800 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 | 631 | 69 | 35 | 20 |
| 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 |
| Tussendoor ochtend: Volkoren krentenbrood met kaas | 367 | 43 | 18 | 13 |
| 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 |
| 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: Pistolet met hummus en rucola</i> | 620 | 92 | 25 | 18 |
| 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 |

| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| <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 |
| 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) | 88 | 0 | 0 | 10 |

| | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| <i>Tussendoor avond</i> | 588 | 95 | 28 | 8 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 17 | 3 | 0 | 0 |
| Griekse yoghurt 0% vet (175 gram) | 97 | 7 | 18 | 0 |
| Muesli (60 gram) | 181 | 32 | 6 | 2 |
| | | | | |
| Volkorenbrood (2 snee) | 163 | 28 | 7 | 2 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Appelstroop (2 beleg voor 2 snee) | 94 | 22 | 1 | 0 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|-------------|
| Totaal: | 3817 | 464 | 201 | 1116 |
|----------------|-------------|------------|------------|-------------|



* 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 | 604 | 65 | 35 | 20 |
| 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 |
| Tussendoor ochtend: Pistolet met geitenkaas, rucola en honing | 326 | 48 | 11 | 9 |
| 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+ (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 |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Tussendoor middag: Boterham met pesto en plakjes tomaat | 607 | 61 | 17 | 26 |
| Volkorenbrood (3 snee) | 245 | 37 | 7 | 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 |
| Halfvolle melk (250 ml) | 118 | 13 | 8 | 4 |
| Kiwi (1 stuk) | 51 | 9 | 1 | 1 |

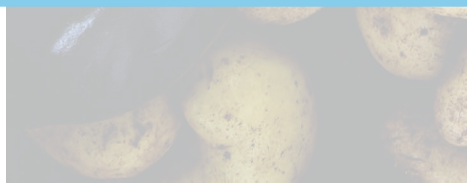


| | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Macaroni met gehakt en Italiaanse groenten | 915 | 84 | 59 | 34 |
| Mager gehakt (200 gram) | 380 | 1 | 40 | 24 |
| Volkoren macaroni (100 gram) | 340 | 64 | 14 | 0 |
| Italiaanse roerbakmix (200 gram) | 50 | 9 | 3 | 0 |
| Tomatenpuree (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) | 90 | 0 | 0 | 10 |



| | | | | |
|--|------------|----------|-----------|-----------|
| Tussendoor avond: Volkorenbrood met ei, avocado en hummus | 624 | 3 | 26 | 41 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 164 | 28 | 7 | 2 |
| Hummus (25 gram) | 78 | 4 | 1 | 6 |
| Eieren (2 stuks, in stukjes) | 154 | 0 | 15 | 11 |
| Zwarte peper (1 theelepel) | 4 | 1 | 0 | 0 |
| Provençalse 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 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 3774 | 380 | 189 | 156 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|



* 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 | 30 | 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 | 515 | 81 | 15 | 11 |
| Appelstroop (2 beleg voor 2 snee) | 70 | 16 | 1 | 0 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 326 | 55 | 14 | 3 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 72 | 0 | 0 | 8 |
| 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> | 814 | 02 | 67 | 20 |
| 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 |
| Tomatenspuree (50 gram) | 40 | 8 | 2 | 0 |
| Broccoli (200 gram) | 54 | 2 | 8 | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Tussendoor avond</i> | 618 | 83 | 46 | 11 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 15 | 3 | 0 | 0 |
| Muesli (60 gram) | 207 | 37 | 7 | 2 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| | | | | |
| Banaaneiwitkoekjes** (4 stuks) | 252 | 34 | 16 | 8 |

| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|
| <i>Totaal:</i> | 3813 | 459 | 218 | 111 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Ontbijt: Broodje ei & kwark</i> | 757 | 82 | 54 | 21 |
| 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 eieren, in plakjes | 154 | 0 | 15 | 11 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| <i>Tussendoor ochtend: Pistolet met mozzarella en honing</i> | 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 |
| <i>Lunch: Mealprep Thaise curry</i> | 923 | 113 | 58 | 23 |
| Zilvervliesrijst (150 gram) | 510 | 102 | 14 | 5 |
| 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 |
|-----------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------|
| Tussendoor middag: Tosti's | 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 |

| | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Wraps met kip en kidneybonen | 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 |

| | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Tussendoor avond | 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 |
| Mandarijnen (2 stuks) | 27 | 6 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 3804 | 325 | 237 | 106 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|



**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 & brood</i> | 850 | 91 | 55 | 26 |
| 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 in plakjes | 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) | 46 | 0 | 0 | 6 |
| | | | | |
| <i>Tussendoor ochtend: Boterham met kaas & een croissant met jam</i> | 431 | 49 | 18 | 18 |
| 1 roombotercroissant | 157 | 17 | 4 | 8 |
| Halvjam 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 |

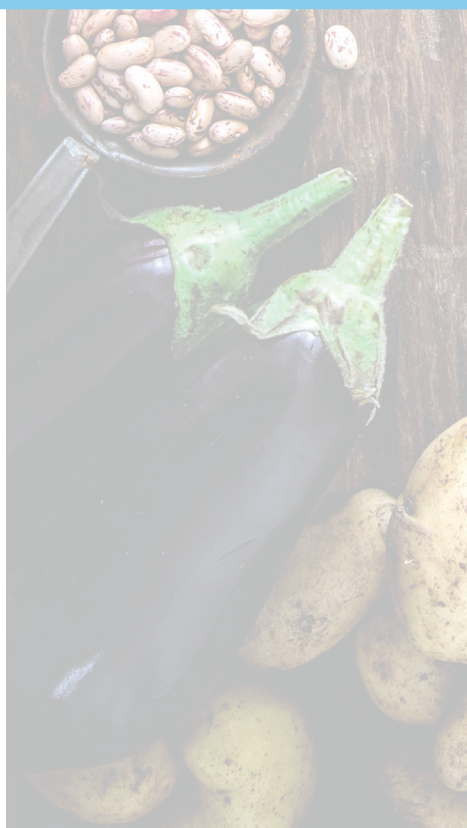


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Tussendoor middag: Wraps met kipsaté</i> | 561 | 56 | 17 | 29 |
| Meergranenwrap (2 stuks) | 248 | 42 | 6 | 6 |
| Tomaat, in plakjes | 16 | 2 | 1 | 0 |
| Kipsatéсалade* (2 eetlepels) | 62 | 6 | 3 | 3 |
| Rucola (3 handjes) | 12 | 2 | 1 | 0 |
| Komkommer (60 gram) | 8 | 1 | 0 | 0 |
| Walnoten** (30 gram) | 215 | 2 | 5 | 20 |

| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Zoete aardappel, biefstuk en bloemkool</i> | 842 | 98 | 69 | 18 |
| Zoete aardappel (350 gram) | 378 | 88 | 6 | 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) | 88 | 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> | 3819 | 424 | 235 | 115 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



* 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 | 30 | 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 | 923 | 113 | 58 | 23 |
| Zilvervliesrijst (150 gram) | 510 | 102 | 14 | 5 |
| 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 |

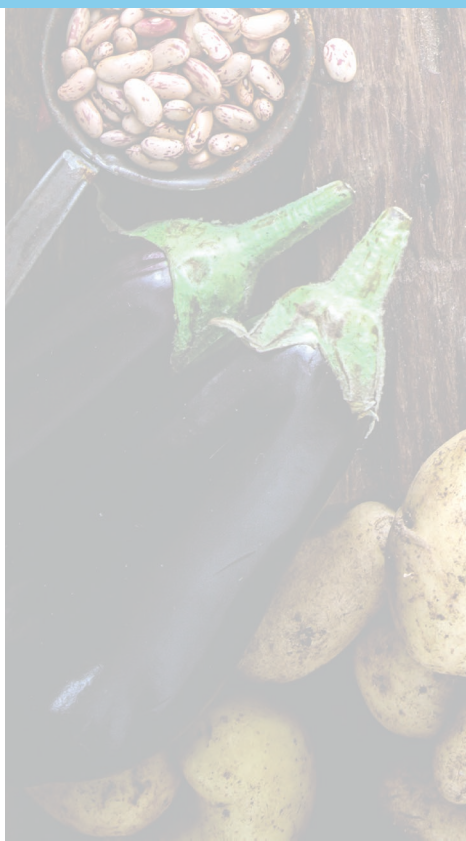


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---------------------------------|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| Tussendoor middag | 510 | 64 | 22 | 15 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 329 | 54 | 16 | 3 |
| Sardine in olie (50 gram) | 119 | 0 | 12 | 8 |
| Komkommer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

| | | | | |
|------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Wraps met zalm | 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 |

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

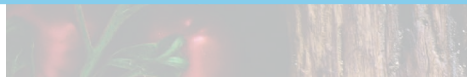
| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 3771 | 444 | 185 | 114 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Kwark & boterham met pinda- kaas en banaan | 853 | 90 | 41 | 34 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (50 gram) | 173 | 31 | 6 | 2 |
| Halve grote banaan | 62 | 15 | 0 | 0 |
| 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 |
| Tussendoor ochtend: Brood met cot- tage cheese en aardbeien | 227 | 30 | 10 | 6 |
| 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 |
| Lunch: Pastasalade | 786 | 73 | 45 | 33 |
| Spaghetti volkoren (100 gram) | 331 | 65 | 13 | 3 |
| Geitenkaas 50+ (25 gram) | 101 | 1 | 6 | 8 |
| Rode pesto (25 gram) | 104 | 1 | 1 | 10 |
| Sla, bv rucola (2 handjes) | 8 | 1 | 1 | 0 |
| Cherrytomaten (100 gram) | 31 | 4 | 1 | 0 |
| Kipfilet (100 gram) | 110 | 0 | 23 | 2 |
| 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</i> | 336 | 33 | 19 | 18 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 163 | 28 | 7 | 2 |
| Gerookte Yorkham (2 plakken) | 58 | 1 | 6 | 3 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| 30+-kaas (20 gram) | 58 | 0 | 6 | 4 |
| Ketchup (1 eetlepel) | 18 | 4 | 0 | 0 |
| Italiaanse kruiden (1 theelepelt) | 3 | 0 | 0 | 0 |



| | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Sajoer kip</i> | 1020 | 97 | 74 | 18 |
| Zilvervliesrijst (150 gram) | 536 | 110 | 13 | 4 |
| Kipfilet (250 gram) | 275 | 0 | 58 | 4 |
| Sperzieboontjes (200 gram) | 48 | 7 | 5 | 0 |
| Sajoer kruidenpasta (50 gram) | 55 | 10 | 1 | 0 |
| Halve ui | 13 | 3 | 1 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |



| | | | | |
|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| <i>Tussendoor avond</i> | 574 | 90 | 29 | 9 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 17 | 3 | 0 | 0 |
| Optimel kwark, bv aardbei (225 gram) | 97 | 10 | 14 | 0 |
| Muesli (60 gram) | 207 | 37 | 7 | 2 |
| | | | | |
| Pistolet volkoren (1 stuk) | 182 | 36 | 7 | 1 |
| Halvarine (1 beleg voor 1 snee) | 18 | 0 | 0 | 2 |
| Hummus (15 gram) | 50 | 3 | 1 | 4 |
| Rucola (1 handje) | 4 | 1 | 0 | 0 |



| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|
| <i>Totaal:</i> | 3795 | 411 | 222 | 119 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Kwark | 354 | 87 | 44 | 14 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (50 gram) | 174 | 31 | 6 | 2 |
| Halve kleine banaan | 36 | 9 | 3 | 1 |
| Tussendoor ochtend: Pistolet met kipkerriesalade | 277 | 41 | 10 | 9 |
| 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 |

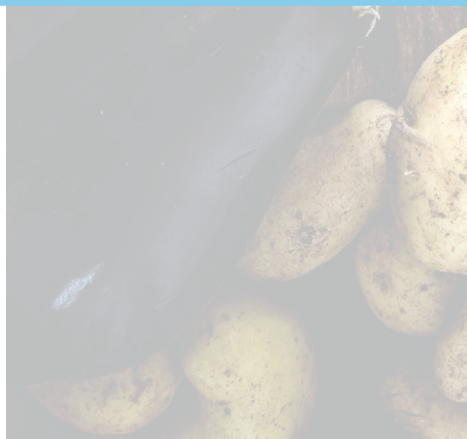


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Tussendoor middag: Tosti</i> | 631 | 68 | 33 | 20 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 328 | 54 | 16 | 3 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 73 | 1 | 0 | 8 |
| 30+-kaas belegen (30 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 | 4 |

| | | | | |
|---|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Pastasalade zalm en geitenkaas</i> | 1000 | 86 | 58 | 26 |
| Volkoren spaghetti (150 gram) | 518 | 65 | 13 | 2 |
| Geitenkaas 30+ (50 gram) | 150 | 0 | 16 | 10 |
| 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 & rijstwafels</i> | 561 | 71 | 40 | 13 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 17 | 3 | 0 | 0 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (60 gram) | 181 | 32 | 6 | 2 |
| | | | | |
| Halve kleine banaan | 36 | 9 | 3 | 1 |
| Volkoren rijstwafel (2 stuks) | 72 | 16 | 4 | 0 |
| Pindakaas (15 gram) | 101 | 2 | 4 | 9 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 3739 | 480 | 226 | 104 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Smoothie | 602 | 83 | 39 | 9 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (60 gram) | 207 | 37 | 7 | 2 |
| Halve kleine banaan (80 gram) | 36 | 8 | 1 | 0 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 164 | 27 | 8 | 2 |
| Aardbeien (50 gram) | 15 | 3 | 0 | 0 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Tussendoor ochtend | 435 | 64 | 19 | 9 |
| 1 mandarijn | 14 | 3 | 0 | 0 |
| Halfvolle melk (250 ml) | 118 | 13 | 8 | 4 |
| Havermout (80 gram) | 300 | 47 | 11 | 5 |
| Kaneel (1 snuffje) | 3 | 1 | 0 | 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 theelepeltje) | 10 | 2 | 0 | 0 |
| Maizena (1 theelepeltje) | 23 | 6 | 0 | 0 |
| Ketjap zoutarm (1 eetlepel) | 35 | 8 | 1 | 0 |

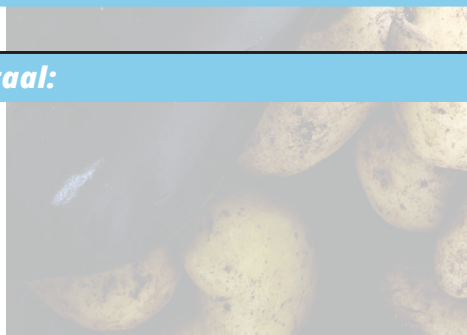


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | vetten |
|---------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------|
| Tussendoor middag | 469 | 63 | 17 | 16 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 326 | 55 | 16 | 3 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 73 | 1 | 0 | 8 |
| Hummus (20 gram) | 62 | 6 | 1 | 5 |
| Rucola (2 handjes) | 8 | 1 | 0 | 0 |

| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Verse pasta met kippendijen | 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 |

| | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Tussendoor avond: Smoothie | 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 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 3889 | 385 | 195 | 112 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|



| | 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 | 515 | 81 | 15 | 11 |
| Appelstroop (2 beleg voor 2 snee) | 70 | 16 | 1 | 0 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 326 | 55 | 14 | 3 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 72 | 0 | 0 | 8 |
| 1 kleine appel | 42 | 9 | 0 | 0 |
| Kaneel (snufje) | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Lunch: Gebakken aardappelen met magere runderlap of magere varkenslap | 708 | 660 | 37 | 29 |
| Gebakken aardappelen (250 gram) | 215 | 34 | 5 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 88 | 0 | 0 | 10 |
| Magere runder- of varkenslap (100 gram) | 147 | 0 | 21 | 7 |
| 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 |

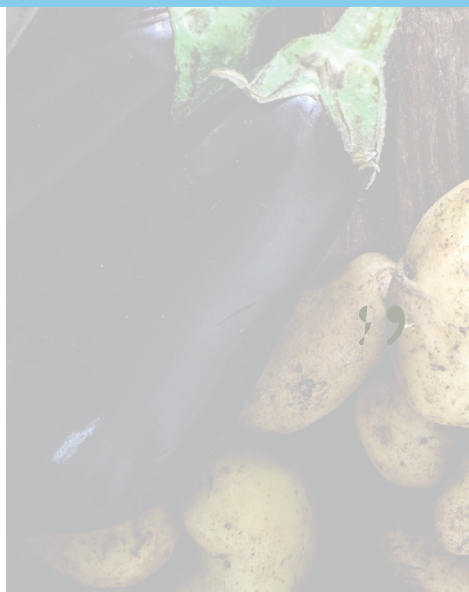


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|----------------|
| <i>Tussendoor middag: Tosti met ham en kaas</i> | 573 | 54 | 35 | 21 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 329 | 54 | 16 | 3 |
| 30+-kaas (40 gram) | 116 | 0 | 12 | 7 |
| Ham (2 plakjes)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

| | | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Kip Siam</i> | 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 |

| | | | | |
|--------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| <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> | 3806 | 452 | 191 | 115 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Broodje gebakken ei en kwark | 857 | 83 | 54 | 30 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (50 gram) | 173 | 31 | 6 | 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 |
| 30+-kaas belegen (30 gram) | 84 | 0 | 9 | 5 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |

| | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| Tussendoor ochtend: Pistolet met mozzarella en honing | 430 | 43 | 18 | 17 |
| Pistolet volkoren (1 stuks) | 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 (50 gram) | 132 | 2 | 10 | 10 |

| | | | | |
|--|------------|------------|-----------|-----------|
| Lunch: Gebakken aardappelen met magere runderlap of magere varkenslap | 708 | 662 | 38 | 29 |
| Gebakken aardappelen (250 gram) | 215 | 34 | 5 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 88 | 0 | 0 | 10 |
| Magere runder- of varkenslap (100 gram) | 147 | 0 | 21 | 7 |
| 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 aardbeien</i> | 466 | 60 | 19 | 14 |
| Aardbeien (100 gram) | 30 | 3 | 0 | 0 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 328 | 56 | 14 | 4 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 72 | 0 | 0 | 8 |
| Cottage cheese (40 gram) | 36 | 1 | 5 | 2 |

| | | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| <i>Lunch: Kip Siam</i> | 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 |



| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|----------|
| <i>Tussendoor avond: Kwark & mueslibol</i> | 395 | 53 | 25 | 8 |
| Magere kwark (150 ml) | 96 | 6 | 15 | 1 |
| Muesli (30 gram) | 104 | 19 | 4 | 1 |
| Kaneel (1 snufje) | 3 | 1 | 0 | 0 |
| | | | | |
| Volkoren mueslibol (1 stuk) | 174 | 26 | 6 | 4 |
| Halvarine (1 beleg voor 1 snee) | 18 | 0 | 0 | 2 |

| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|
| <i>Totaal:</i> | 3792 | 433 | 249 | 120 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Kwark & boterham met ei en kaas | 835 | 88 | 55 | 26 |
| 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 (halve eetlepel) | 45 | 0 | 0 | 5 |
| | | | | |
| 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 | 855 | 110 | 41 | 25 |
| 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 |
| Haverhout (60 gram) | 222 | 35 | 8 | 4 |
| Kaneel (snufje) | 2 | 1 | 0 | 0 |

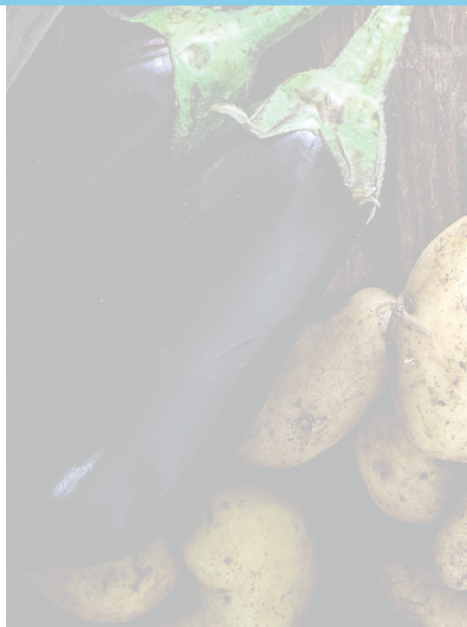


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---------------------------------|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Tussendoor middag</i> | 534 | 66 | 20 | 22 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 328 | 55 | 16 | 3 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 73 | 1 | 0 | 8 |
| Hummus (40 gram) | 125 | 8 | 2 | 11 |
| Rucola (2 handjes) | 8 | 2 | 0 | 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> | 606 | 63 | 43 | 8 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (30 gram) | 104 | 18 | 4 | 1 |
| Kaneel (1 snufje) | 3 | 1 | 0 | 0 |
| | | | | |
| Banaaneiwitkoekjes (4 stuks) | 252 | 35 | 16 | 6 |

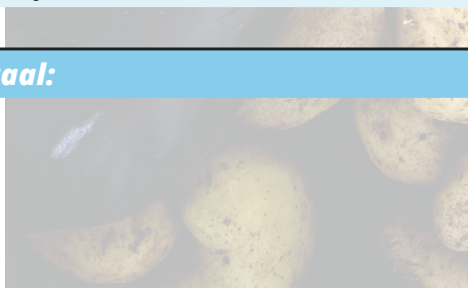
| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|
| <i>Totaal:</i> | 3814 | 476 | 237 | 116 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



| | 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 | 430 | 59 | 14 | 7 |
| Aardbeien (100 gram) | 30 | 3 | 0 | 0 |
| Volkorenbrood (4 snee) | 328 | 56 | 14 | 4 |
| Halvarine (4 beleg voor 4 snee) | 72 | 0 | 0 | 8 |
| 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 en rucola | 411 | 65 | 18 | 19 |
| Volkoren pistolet (1 stuk) | 179 | 32 | 8 | 2 |
| Gerookte zalm (50 gram) | 93 | 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 | 71 | 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 | 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 |
| | | | | |
| Knoflooksaus: | | | | |
| Halvaneise (1 eetlepel) | 80 | 2 | 0 | 8 |
| Bieslook (1 theelepel) | 10 | 2 | 0 | 0 |
| Halfvolle yoghurt (1 eetlepel) | 8 | 1 | 1 | 0 |
| Knoflook (1 teentje) | 3 | 1 | 1 | 0 |
| | | | | |
| Tussendoor avond: Snacks | 623 | 55 | 23 | 33 |
| Banaaneiwitkoekjes (4 stuks) | 272 | 36 | 16 | 6 |
| Aïoli (1.5 eetlepel) | 234 | 0 | 1 | 26 |
| 5 stukjes stokbrood | 117 | 19 | 6 | 1 |
| | | | | |
| Totaal: | 3810 | 421 | 227 | 143 |



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten | 594 | 57 | 34 | 22 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (50 gram) | 173 | 31 | 6 | 2 |
| Halve grote banaan | 62 | 15 | 0 | 0 |
| Walnoten (30 gram) | 215 | 2 | 5 | 20 |
| Tussendoor ochtend: Brood met pinda-kaas en stukjes banaan | 463 | 46 | 16 | 24 |
| Pindakaas (30 gram) | 202 | 4 | 8 | 18 |
| 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 | 804 | 72 | 44 | 30 |
| 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 |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Tussendoor middag: Boterham met mozzarella, tomaat en pesto | 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 |

| | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Quinoasalade met kip en broccoli | 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 |

| | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| Tussendoor avond | 356 | 51 | 31 | 1 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 17 | 3 | 0 | 0 |
| Griekse yoghurt 0% vet (225 gram) | 128 | 9 | 23 | 0 |
| Muesli (30 gram) | 104 | 18 | 4 | 1 |
| | | | | |
| Volkoren rijstwafel (2 stuks) | 72 | 16 | 4 | 0 |
| Halvajam (1 beleg voor 1 snee) | 19 | 5 | 0 | 0 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 3821 | 375 | 235 | 136 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|

