



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA

4000 KCAL

FIT.nl

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

** In het voedingsschema bestaan lunch en diner uit mealpreps. Bij mealpreps kook je meerdere porties voor verschillende dagen. Veel mensen die behoorlijk wat moeten eten op een dag vinden dit fijn omdat dit veel werk scheelt.

*** Bak- en braadvet vloeibaar is belangrijk voor onder andere vitamine A, net als halvarine. Zie de handleiding voor meer informatie over de richtlijnen.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	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**	880	124	37	24
Zilvervliesrijst (150 gram)	536	111	12	5
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
Bouillonpoeder kip (1 theelepel)	8	1	0	0
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
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>	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:	4001	502	207	117
----------------	-------------	------------	------------	------------

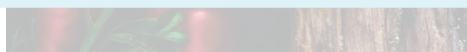


* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

	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	49	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	880	124	37	24
Zilvervliesrijst (150 gram)	536	111	12	5
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
Bouillonpoeder kip (1 theelepel)	8	1	0	0
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	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



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
Tomatenspuree (25 gram)	38	7	2	0
1 halve ui	13	2	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



Tussendoor avond: Volkorenbrood met ei, avocado en hummus	746	49	33	42
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	7	2
Hummus (25 gram)	78	4	1	7
Eieren (2 stuks)	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 (1 handje)	4	1	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4



Totaal:	4051	437	197	152
----------------	-------------	------------	------------	------------



* 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	880	124	37	24
Zilvervliesrijst (150 gram)	536	111	12	5
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
Bouillonpoeder kip (1 theelepel)	8	1	0	0
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

Totaal:	4019	505	226	106
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Broodje ei & kwark	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
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	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
<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>	513	73	15	14
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
Haverhout (50 gram)	185	30	7	4
Mandarijnen (2 stuks)	27	6	0	0

<i>Totaal:</i>	3991	45	238	110
-----------------------	-------------	-----------	------------	------------



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

** Walnoten kun je afwisselen met bijvoorbeeld ongezoeten pinda's en gemengde notenmix.

*** Maak liefst je eigen kaassaus. Zie de handleiding voor de uitleg.

	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei & kwark	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

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	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
<i>Tussendoor middag: Wraps met kipsaté</i>	561	56	16	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</i>	630	101	30	9
Optimel kwark, bv aardbei (225 gram)	97	10	14	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 banaan	76	17	1	0
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 (handje)	3	1	0	0

<i>Totaal:</i>	4076	499	240	113
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



* 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	19	21
Makreel* (50 gram)	173	0	10	15
Volkorenbrood (2 snee)	163	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Magere kwark (1 eetlepel)	15	3	0	0
Bieslook en rucola (1 handje)	6	0	1	0
Citroensap (klein scheutje)	1	0	0	0

Lunch: Mealprep Thaise curry	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

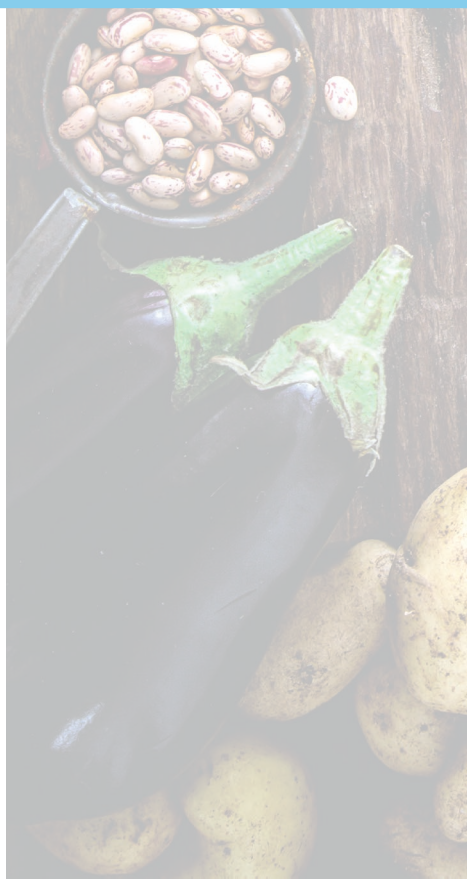


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	496	61	22	15
Volkorenbrood (4 snee)	329	54	16	3
Sandwichspread (2 beleg voor 2 snee)	92	6	1	7
Kipfilet broodbeleg (2 beleg voor 2 snee)	39	1	5	1
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8

<i>Diner: Wraps met zalm</i>	668	69	39	221
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>	731	118	21	6
Zelfgemaakte popcorn** (150 gram)	579	108	20	6
1 flesje bier of een glas fris***	152	10	1	0

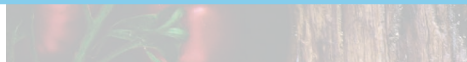
<i>Totaal:</i>	3950	477	193	116
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark & brood	714	72	41	27
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
Kipfilet broodbeleg (1 plakje)	20	1	3	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tussendoor ochtend: Brood met cottage 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	74	45	34
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	1
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
1 rode ui	11	2	0	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



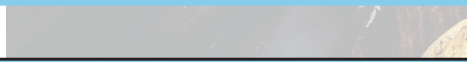
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: Tosti met geitenkaas	595	65	26	24
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	14	3
Gerookte Yorkham (2 plakken)	58	1	6	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Geitenkaas 50+ (25 gram)	101	1	6	8
Ketchup (2 eetlepels)	35	8	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0



Diner: Sajoer kip	1020	131	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



Tussendoor avond: Pistolet met pindakaas en plakjes banaan	681	102	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
Pindakaas (15 gram)	88	1	1	8
Halve grote banaan	62	15	0	0



Totaal:	4015	438	223	122
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	531	50	37	21
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (50 gram)	174	31	6	2
Halve kleine banaan	36	9	3	1
Walnoten (25 gram)	177	1	4	17
Tussendoor ochtend: Pistolet met kipkerriesalade	277	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	970	129	55	25
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
Broccoli (200 gram)	54	1	8	1



	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 met zalm en geitenkaas</i>	1000	87	57	25
Volkoren spaghetti (150 gram)	518	65	13	2
Geitenkaas 50+ (40 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
Half zakje rucola	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Halve 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 (50 gram)	174	31	6	2
Halve kleine banaan	36	9	3	1
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	72	16	4	0
Pindakaas (15 gram)	101	2	4	9

<i>Totaal:</i>	3970	443	232	112
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	666	91	31	3
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
Tussendoor ochtend: Havermout	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 snufje)	3	1	0	0
Lunch: Kip Siam	970	129	55	25
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
Broccoli (200 gram)	54	1	8	1

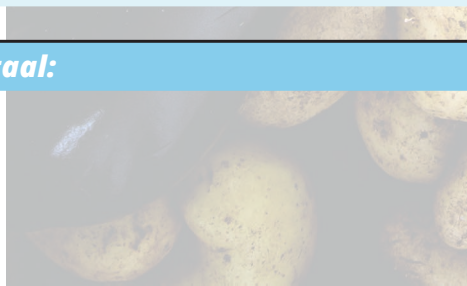


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	469	63	18	16
Volkorenbrood (4 snee)	326	55	16	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
Hummus (20 gram)	62	6	1	5
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0

<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: Kwark & rijstwafels</i>	561	71	37	12
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Halvajam aardbei (15 gram)	19	5	0	0
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	72	16	4	0
Pindakaas (15 gram)	101	2	4	9

Totaal:	4000	468	206	110
----------------	-------------	------------	------------	------------



	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	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 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>Lunch: Kip Siam</i>	970	129	55	25
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
Broccoli (200 gram)	54	1	8	1



<i>Tussendoor avond: Kwark & rijstwafels</i>	540	67	37	12
Diepvriesaardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Volkoren rijstwafel (2 stuks)	72	16	4	0
Pindakaas (15 gram)	101	2	4	9

<i>Totaal:</i>	4014	471	212	127
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Broodje ei en kwark	803	83	54	25
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
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	434	44	18	17
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 (50 gram)	132	2	10	10
Rucola (1 handje)	4	1	0	0
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

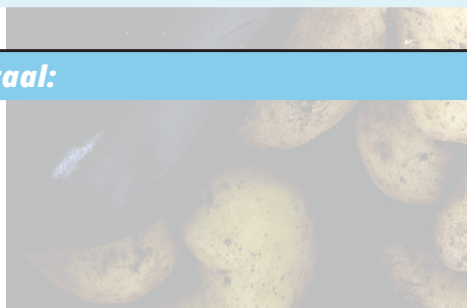


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	vetten
Tussendoor: Boterham met aardbeien	466	60	19	14
Aardbeien (100 gram)	30	3	0	0
Volkorenbrood (4 snee)	328	56	14	4
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	72	0	0	8
Cottage cheese (40 gram)	36	1	5	2

Diner: Kip Siam	970	129	55	25
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
Broccoli (200 gram)	54	1	8	1

Tussendoor avond: Kwark & mueslibol	573	79	36	9
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (2 stuks)	27	6	0	0
Volkoren mueslibol (1 stuk)	174	26	6	4
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

Totaal:	3954	458	220	129
----------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark & brood	835	88	55	27
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)	46	0	0	6

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

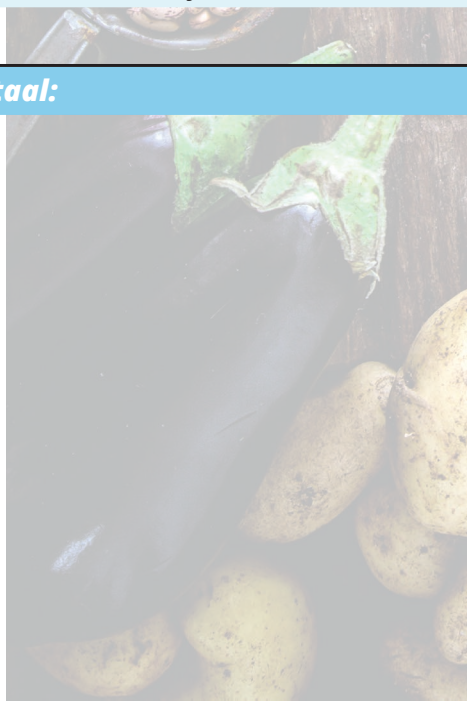


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	536	65	19	22
Volkorenbrood (4 snee)	328	55	16	3
Halvarine (4 beleg voor 4 snee)	73	1	0	8
Hummus (40 gram)	125	8	2	11
Rucola (2 handjes)	8	1	1	0

<i>Diner: Thaise groene curry</i>	890	107	76	24
Zoete aardappel (400 gram)	440	96	6	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: Kwark & koekjes</i>	606	82	46	9
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Banaaneiwitkoekjes (4 stuks)	252	35	16	6

<i>Totaal:</i>	4013	488	245	120
-----------------------	-------------	------------	------------	------------



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	848	95	39	33
Magere kwark (100 gram)	64	4	10	1
Haverhout (40 gram)	150	24	6	3
1 kleine banaan (80 gram)	124	30	0	0
Walnoten (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

Lunch: Thaise groene curry	890	107	76	24
Zoete aardappel (400 gram)	440	96	6	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
<i>Tussendoor middag: Pistolets</i>	412	64	20	19
Pistolet (2 stuks)	179	32	8	2
Gerookte zalm (50 gram)	88	1	9	5
Kruidenkaas (20 gram)	48	1	1	5
Rucola (2 handjes)	8	0	2	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
1 kleine appel	42	9	0	0

<i>Diner: Wraps met kip, chilibonen, kaas en knoflooksaus</i>	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

<i>Tussendoor avond: Snacks</i>	487	37	15	30
Banaaneiwitkoekjes (2 stuks)	136	18	8	3
Aïoli (1.5 eetlepel)	234	0	1	26
5 stukjes stokbrood	117	19	6	1

Totaal:	4041	463	236	145
----------------	-------------	------------	------------	------------



	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: Broodjes 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
Lunch: Pastasalade	1030	99	47	36
Volkoren penne (150 gram)	504	90	15	5
Halve prei (100 gram)	101	1	6	8
Rode pesto (25 gram)	104	1	1	10
Halve komkommer	12	1	0	0
Rucola (35 gram)	8	1	1	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	1
Kipfilet (100 gram)	110	0	23	2
Halve rode ui en 1 teen knoflook	11	2	0	0
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
Witte wijnazijn (1 eetlepel)	0	0	0	0
Kruiden (zie handleiding)	10	2	0	0
Fetakaas (40 gram)	104	0	6	8



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	547	65	24	20
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Pindakaas (1 beleg voor 1 snee)	101	2	4	9
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Halfvolle melk (250 ml)	118	13	8	4
Havermout (60 gram)	225	35	8	4
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0

<i>Diner: Quinoasalade met kip en broccoli</i>	961	79	90	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 rode ui	11	2	1	0
1 teentje knoflook	3	1	0	0
Bak en braadvloeibaar (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

<i>Tussendoor avond: Kwark & rijstwafels</i>	560	72	38	12
Diepvriesaardbeien (50 gram)	17	3	0	0
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
Volkoren rijstwafels (2 stuks)	72	16	4	0
Halvajam (1 beleg voor 1 snee)	19	5	0	0
Pindakaas (15 gram)	101	2	4	9

<i>Totaal:</i>	4003	424	245	118
-----------------------	-------------	------------	------------	------------

