







Dinsdag 7 Juni

Calorieën: 1690 kcal **Koolhydraten:** 210gr. (50%) **Eiwitten:** 80gr. (19%) **Vetten:** 52gr. (28%) **Vezels:** 32gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met banaan, frambozen en muesli  402 kcal 60 gram Koolh. 31 gram Eiwit 3 gram Vet	Muesli, zonder toegevoegde suiker - 35 gram Banaan - 1 stuk middelgroot (120 gram) Griekse yoghurt, mager - 230 gram Frambozen, diepvries - 90 gram	1. Laat de frambozen ontdooien. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. 3. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Aardappel preisoep met brood  461 kcal 56 gram Koolh. 14 gram Eiwit 18 gram Vet	Slagroom, ongeklopt - 29 gram Aardappelen, vastkokend - 115 gram Volkorenbrood - 2 sneetjes (68 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (10 gram) Peterselie, plat, vers - 4 gram Prei - 145 gram Bouillonblokje, groente - 0.5 blokjes (5 gram) Knoflook - 0.5 teentjes (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Water - 245 milliliter (243 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Was de prei en snijd in ringen, hak de knoflook fijn. 2. Schil de aardappel en snijd in blokjes. 3. Verhit de olie in een grote pan en bak hierin de prei en knoflook een paar minuten. 4. Voeg de aardappelblokjes samen met het water en bouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat 15 minuten op laag vuur pruttelen. 5. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout. 6. Roer als laatste de room erdoorheen en warm de soep nog even goed door. 7. Schenk de soep in een kom en garneer eventueel met wat extra prei en verse peterselie. Serveer met het brood.
Diner		
Naanpizza met appel, feta en pecannoten  449 kcal 52 gram Koolh. 17 gram Eiwit 19 gram Vet	Pecannoten, ongezoeten - 10 gram Naanbrood - 1 stuk (96 gram) Feta, schapenkaas - 30 gram Appel, Granny Smith - 0.5 stuks (54 gram) Sla, rucola - 20 gram	1. Verwarm de oven voor op 200 graden. 2. Leg het naanbrood op een bakplaat en bak 4 tot 6 minuten tot deze warm en krokant is. 3. Was ondertussen de appel en snijd in dunne plakjes. 4. Verdeel de appel, rucola en pecannoten over het warme naanbrood en verkrumel hier als laatste de feta overheen.
Tussendoortje 1		
Crackers met zuivelspread en kipfilet  190 kcal 20 gram Koolh. 7 gram Eiwit 9 gram Vet	Zuivelspread, naturel - 2 Beleg voor 1 cracker (29 gram) Knäckebröd, volkoren - 3 stuks (37 gram) Kipfilet, vleeswaar - 1 Beleg voor 1 cracker (10 gram)	1. Besmeer de crackers met de zuivelspread en beleg met de plakjes kipfilet.
Tussendoortje 2		

Appel met pindadip



190 kcal

24 gram Koolh.

13 gram Eiwit

5 gram Vet

Pindakaas, 100% pinda's - 8 gram

Appel, Elstar - 1 stuk (127 gram)

Kwark, mager - 120 gram

1. Was de appel en snijd in plakjes.

1. Doe de kwark samen met de pindakaas in een bakje en meng deze goed door elkaar.

2. Dip hier vervolgens de appel in en eet smakelijk!



Woensdag 8 Juni




Calorieën: 1697 kcal

Koolhydraten: 206gr. (49%)

Eiwitten: 100gr. (24%)

Vetten: 47gr. (25%)

Vezels: 25gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwarkpannenkoeken met blauwe bessen en frambozen  400 kcal 55 gram Koolh. 28 gram Eiwit 7 gram Vet	Boekweitmeel - 50 gram Kwark, mager - 175 gram Blauwe bessen, diepvries - 50 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (10 gram) Frambozen, diepvries - 50 gram Ei-wit, rauw - 2 stuks (69 gram) Kaneel - 1 theelepel (2 gram) Bakpoeder - 2 theelepels (6 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Laat de blauwe bessen en frambozen ontdoien.2. Meng het boekweitmeel met de kaneel, bakpoeder en een snuf zout.3. Splits de eieren en klop de eiwitten luchtig door de kwark.4. Voeg de droge ingrediënten bij de natte ingrediënten en meng tot een glad beslag.5. Verhit een beetje olie in een koekenpan en verdeel met een lepel 2 hoopjes van het beslag in de pan.6. Draai de pannenkoek om zodra er luchtbelletjes bovenop de pannenkoek ontstaan en bak de andere kant.7. Bak vervolgens al het beslag op deze manier en stapel de pannenkoekjes op een bord en garneer met de blauwe bessen en frambozen.
Lunch		
Wraps met roomkaas en runderrookvlees  462 kcal 43 gram Koolh. 30 gram Eiwit 19 gram Vet	Roomkaas, kruiden - 39 gram Wrap, meergranen - 2 stuks middelgroot (78 gram) Veldsla - 20 gram Runderrookvlees - 12 Plakje (94 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Besmeer de wraps met een dunne laag roomkaas.2. Verdeel vervolgens de veldsla eroverheen.3. Leg als laatste de plakjes rookvlees op iedere wrap.4. Rol de wraps op en eet smakelijk!
Diner		
Rijst met kip, peultjes en paprika  458 kcal 55 gram Koolh. 36 gram Eiwit 10 gram Vet	Zilvervliesrijst, onbereid - 60 gram Kipfilet, onbereid - 115 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Rode paprika - 0.5 stuks (52 gram) Wortel - 75 gram Peultjes - 77 gram Sesamzaad - 1 theelepel (2 gram) Bosui - 1 stuk (31 gram) Knoflook - 0.5 teentjes (1 gram) Spaanse peper, rood - 0.5 stuks (4 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.2. Snijd de bosui in ringen. Hak de knoflook fijn.3. Schil de wortel en snijd in reepjes. Was de paprika en snijd ook in reepjes.4. Was de peultjes en verwijder de puntjes en eventuele draden.5. Was de rode peper, verwijder het steeltje en snijd in ringen.6. Snijd de kipfilet in reepjes.7. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook kort aan. Voeg de kipfilet toe en bak op hoog vuur in enkele minuten goudbruin en gaar.8. Voeg vervolgens de wortel, peultjes, paprika en rode peper toe en bak 4 tot 5 minuten mee op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.9. Schep de rijst op een bord en leg hier de kip met groenten bovenop. Garneer met de bosui en sesamzaad.
Tussendoortje 1		

<p>Hummus met komkommer en paprika</p>  <p>189 kcal</p> <p>11 gram Koolh. 6 gram Eiwit 13 gram Vet</p>	<p>Hummus, naturel - 2 eetlepels (44 gram) Komkommer - 0.5 stuks (222 gram) Rode paprika - 0.5 stuks (75 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de komkommer en paprika en snijd beide in reepjes. 2. Serveer met de hummus.
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Appel met kaneel en rozijnen</p>  <p>190 kcal</p> <p>43 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	<p>Rozijnen - 30 gram Appel - 1 stuk (139 gram) Kaneel - 1 theelepel (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de appel en snijd in blokjes. 2. Voeg samen met de kaneel en rozijnen toe aan een schaaltje en eet smakelijk!



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Peultjes	77 gram
Sla, rucola	20 gram
Wortel	80 gram
Veldsla	20 gram
Knoflook	1 teentje
Spaanse peper, rood	0.5 stuks
Aardappelen, vastkokend	120 gram
Rode paprika	1 stuk
Bosui	1 stuk
Appel, Elstar	1 stuk
Komkommer	0.75 stuks
Appel, Granny Smith	1.5 stuks
Banaan	1 stuk middelgroot
Peterselie, plat, vers	4 gram
Prei	150 gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	120 gram
--------------------	----------

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kipfilet, vleeswaar	10 gram
Runderrookvlees	95 gram
Roomkaas, kruiden	40 gram
Zuivelspread, naturel	30 gram
Hummus, naturel	45 gram
Feta, schapenkaas	35 gram

Bakkerij

Volkorenbrood	2 sneetjes
---------------	------------

Zuivel & Eieren

Ei	2 stuks
Griekse yoghurt, mager	235 gram
Slagroom, ongeklopt	30 gram
Kwark, mager	300 gram

Kruiden & Specerijen

Kaneel	5 gram
--------	--------

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijfolie	28 gram
Naanbrood	1 stuk
Wrap, meergranen	2 stuks middelgroot
Zilvervliesrijst, onbereid	60 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Bouillonblokje, groente	0.5	blokjes
Bakpoeder	6	gram
Sesamzaad	5	gram
Zout	2	gram
Peper	1	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Knäckebröd, volkoren	3	stuks
Pindakaas, 100% pinda's	8	gram
Muesli, zonder toegevoegde suiker	40	gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Rozijnen	35	gram
Pecannoten, ongezoeten	15	gram

Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee

Water	245	milliliter
-------	-----	------------

Bewuste voeding

Boekweitmeel	50	gram
--------------	----	------

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	50	gram
Frambozen, diepvries	145	gram