








Woensdag 16 Maart






Calorieën: 1381 kcal's Koolhydraten: 138gr. (40%) Eiwitten: 91gr. (26%) Vetten: 48gr. (31%) vezels: 18gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Milka milkshake  300 kcal 28 gram Koolh. 31 gram Eiwit 8 gram Vet	Koekje, chocolate chip cookie - 27 gram Eiwitpoeder - 10 gram Skyr, licht gezouten caramel, Isey - 190 gram Melk, mager - 70 gram	1. Doe 6 mini milka koekjes in de blender 2. Voeg 200 gram skyr, en 75 ml melk toe. 3. Mix tot een egaal geheel en schenk in een glas 4. Verdeel nog 4 mini milka koekjes over je ontbijt 5. Optioneel, voeg nog 10 a 15 gram eiwitpoeder toe. Dit maakt hem wat dikker en meer vullend.
Lunch		
2 Broodjes Pindakaas + banaan  397 kcal 47 gram Koolh. 16 gram Eiwit 15 gram Vet	Pindakaas 100%, AH - 25 gram Banaan - 1 kleine (91 gram) Volkorenbrood - 2 sneetjes (64 gram)	
Diner		
Broodje cocktail hamburger  510 kcal 29 gram Koolh. 44 gram Eiwit 24 gram Vet	Extra mager gehakt, rund, Lidl - 160 gram Volkoren broodje, hard - 1 stuk (70 gram) Smeltkaas met cheddar, Aldi - 1 Plak (25 gram) Sla - 100 gram Augurk, zoetzuur - 2 kleine (40 gram)	
Tussendoortje 1		
Appel en banaan  111 kcal 25 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram Vet	Banaan - 0.5 stuks middelgroot (72 gram) Appel, Elstar - 0.5 stuks (74 gram)	1. Pel de banaan en snijd in plakjes. 2. Was de appel en snijd in partjes.
Tussendoortje 2		
Brosse eierkoek, met melklaagje, Bolletje  66 kcal 12 gram Koolh. 1 gram Eiwit 2 gram Vet	Brosse eierkoek, met melklaagje, Bolletje - 1 stuk (15 gram)	



Donderdag 17 Maart

Calorieën: 1426 kcal Koolhydraten: 168gr. (47%) Eiwitten: 76gr. (21%) Vetten: 44gr. (28%) Vezels: 26gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met kaas en rosbief  300 kcal 34 gram Koolh. 22 gram Eiwit 8 gram Vet	Volkorenbrood - 2 sneetjes (85 gram) Kaas, 30+ - 1 beleg voor 1 snee (24 gram) Rosbief, vleeswaar - 1 beleg voor 1 snee (18 gram)	1. Beleg de boterhammen met de plakjes kaas en rosbief.
Lunch		
Volkorenbrood met rosbief en pindakaas  400 kcal 43 gram Koolh. 25 gram Eiwit 14 gram Vet	Pindakaas, 100% pinda's - 1 beleg voor 1 snee (19 gram) Volkorenbrood - 3 sneetjes (101 gram) Rosbief, vleeswaar - 2 beleg voor 1 snee (29 gram)	1. Besmeer de boterhammen met pindakaas en beleg met de plakjes rosbief.
Diner		
Andijviestamppot met rookworst  508 kcal 58 gram Koolh. 22 gram Eiwit 20 gram Vet	Rookworst, mager, gekookt - 90 gram Aardappelen, kruimig - 265 gram Melk, halfvol - 20 gram Andijvie - 180 gram Mosterd - 1 theelepel (4 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Schil de aardappelen, snijd in stukken en kook in 20 minuten gaar. 2. Bereid ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. 3. Giet de aardappels af, voeg een scheutje melk toe en stamp met een pureestamper fijn. 4. Voeg de mosterd toe en schep als laatste de andijvie erdoorheen. Breng naar wens nog verder op smaak met peper en zout. 6. Schep de stamppot op een bord en serveer met de rookworst.
Tussendoortje 1		
Appel met kaneel en rozijnen  111 kcal 25 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet	Rozijnen - 20 gram Appel - 0.5 stuks (81 gram) Kaneel - 0.5 theelepels (1 gram)	1. Was de appel en snijd in blokjes. 2. Voeg samen met de kaneel en rozijnen toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Tussendoortje 2		
Rijstwafels met kaas en runderrookvlees  110 kcal 11 gram Koolh. 9 gram Eiwit 4 gram Vet	Kaas, 30+ - 1 Beleg voor 1 rijstwafel (18 gram) Rijstwafel - 2 stuks (13 gram) Runderrookvlees - 1 Beleg voor 1 rijstwafel (5 gram)	1. Beleg de rijstwafels met plakjes kaas en runderrookvlees.



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Andijvie	180 gram
Aardappelen, kruimig	270 gram
Sla	100 gram
Banaan	1.25 stuks middelgroot
Appel, Granny Smith	0.75 stuks
Appel, Elstar	1 stuk

Vlees, Kip, Vis & Vega

Extra mager gehakt, rund, Lidl	160 gram
Rookworst, mager, gekookt	90 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Runderrookvlees	5 gram
Rosbief, vleeswaar	48 gram
Kaas, 30+	45 gram
Smeltkaas met cheddar, Aldi	1 Plak

Bakkerij

Volkoren broodje, hard	1 stuk
Volkorenbrood	8 sneetjes

Zuivel & Eieren

Melk, mager	75 gram
Skyr, licht gezouten caramel, Isey	190 gram
Melk, halfvol	25 gram

Kruiden & Specerijen

Kaneel	2 gram
--------	--------

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Zout	1 gram
Augurken, zoetzuur	40 gram
Mosterd	5 gram
Peper	1 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Brosse eierkoek, met melklaagje, Bolletje	1 stuk
Pindakaas 100%, AH	30 gram
Pindakaas, 100% pinda's	20 gram
Rijstwafel	2 stuks

Snoep, Koek, Chips & Noten

Rozijnen	20 gram
Koekje, chocolate chip cookie	27 gram

Bewuste voeding

Eiwitpoeder	10 gram
-------------	---------