



Maandag 14 Maart







Calorieën: 1621 kcal




Koolhydraten: 205gr. (51%)

Eiwitten: 66gr. (16%)

Vetten: 53gr. (30%)

Vezels: 28gr. (3%)






Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Havermout  188 kcal 31 gram Koolh. 7 gram Eiwit 4 gram Vet	Havermout - 50 gram	
Banaan  61 kcal 14 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet	Banaan - 0.5 stuks middelgroot (65 gram)	
Appel  40 kcal 9 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet	Appel - 0.5 stuks (68 gram)	
Amandelmelk, ongezoet  20 kcal 0 gram Koolh. 1 gram Eiwit 2 gram Vet	Amandelmelk, ongezoet - 150 gram	
Lunch		
Brood, bruin-  248 kcal 46 gram Koolh. 11 gram Eiwit 2 gram Vet	Brood, bruin- - 3 sneetjes (105 gram)	
Smeerkaas, 15+, Balans  60 kcal 2 gram Koolh. 8 gram Eiwit 3 gram Vet	Smeerkaas, 15+, Balans - 3 beleg voor 1 snee (45 gram)	
Diner		


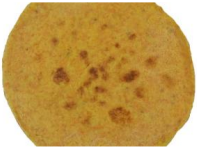



<p>Spaghetti Annemiek</p> <p>742 kcal</p> <p>71 gram Koolh. 34 gram Eiwit 34 gram Vet</p>	<p>Volkoren pasta, onbereid - 80 gram Rundergehakt, onbereid - 100 gram Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram) Tomatensaus, kant-en-klaar - 200 gram Roerbakgroente - 150 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Bananenbrood zonder noten</p>  <p>165 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 6 gram Eiwit 10 gram Vet</p>	<p>Amandelmeel - 15 gram Banaan - 0.25 stuks middelgroot (38 gram) Olijfolie - 0.5 eetlepels (0 gram) Ei - 1 stuk (15 gram) Honing - 0.5 eetlepels (4 gram) Kaneel - 0.5 theelepels (0 gram) Bakpoeder - 0.5 theelepels (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwarm de oven voor op 175 graden. 2. Pel de bananen en prak deze samen met de honing met een vork fijn in een kom. 3. Voeg de eieren toe en meng goed door elkaar. 4. Spatel het amandelmeel, olijfolie, bakpoeder, kaneel en een snuf zout door het beslag. Hak de noten grof en spatel deze ook door het beslag. 5. Bekleed de cakevorm met bakpapier en giet hier het beslag in. 6. Zet de cakevorm in de oven en bak het bananenbrood in 45 minuten gaar. Check na 40 minuten of de cake gaar is, door een satéprikker in het midden van de cake te steken. Als deze er droog en schoon uitkomt dan is de cake gaar. 7. Haal het bananenbrood vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd in het aantal plakken zoals aangegeven bij de geadviseerde porties. 8. Bewaar het bananenbrood in aluminiumfolie buiten de koelkast of vries de plakken in.
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Appel</p>  <p>40 kcal</p> <p>9 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	<p>Appel - 0.5 stuks (68 gram)</p>	
<p>Banaan</p>  <p>61 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	<p>Banaan - 0.5 stuks middelgroot (65 gram)</p>	



Dinsdag 15 Maart

Calorieën: 1638 kcals **Koolhydraten:** 195gr. (48%) **Eiwitten:** 122gr. (30%) **Vetten:** 37gr. (20%) **Vezels:** 19gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Magere kwark, appel kaneel, Optimel  122 kcal 17 gram Koolh. 14 gram Eiwit 0 gram Vet	Magere kwark, appel kaneel, Optimel - 200 gram	
Biscoff speculoos koek, Lotus  77 kcal 12 gram Koolh. 1 gram Eiwit 3 gram Vet	Biscoff speculoos koek, Lotus - 2 stuks (16 gram)	
Appel  80 kcal 18 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet	Appel - 1 stuk (135 gram)	
Lunch		
Zoete rode puntpaprika  36 kcal 7 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram Vet	Zoete rode puntpaprika - 1 stuk (100 gram)	
Cottage cheese light, Milbona  35 kcal 2 gram Koolh. 7 gram Eiwit 1 gram Vet	Cottage cheese light, Milbona - 50 gram	

<p>Runderrookvlees</p>  <p>52 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 11 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	<p>Runderrookvlees - 6 Plakje (48 gram)</p>	
<p>Wortel tortilla wrap, No Fairytales</p>  <p>181 kcal</p> <p>31 gram Koolh. 7 gram Eiwit 3 gram Vet</p>	<p>Wortel tortilla wrap, No Fairytales - 2 stuks (80 gram)</p>	
<p>Diner</p>		
<p>HelloFresh Kipfilet met paprika en rijst</p>  <p>647 kcal</p> <p>70 gram Koolh. 56 gram Eiwit 15 gram Vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 80 gram Kipfilet, onbereid - 200 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (17 gram) Ui - 0.5 stuks (44 gram) Gele paprika - 0.5 stuks (59 gram) Rode paprika - 1 stuk (135 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet op een hoog vuur om en om in 3 minuten lichtbruin. Draai het vuur laag en bak de kipfilet aan beide kanten bruin en in ongeveer 10 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. 3. Pel en snipper ondertussen de ui. 4. Was de paprika's en snijd in reepjes. 5. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de ui glazig. Voeg de paprika toe en bak in 4 tot 6 minuten beetgaar. Breng op smaak met peper en zout. 6. Serveer samen met de kipfilet en rijst.
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>High protein vanilla mousse, Ehrmann</p>  <p>153 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 20 gram Eiwit 4 gram Vet</p>	<p>High protein vanilla mousse, Ehrmann - 1 portie (200 gram)</p>	
<p>Snack a Jacks</p>  <p>96 kcal</p> <p>19 gram Koolh. 2 gram Eiwit 2 gram Vet</p>	<p>Snack a Jacks - 23 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		

Bananenbrood zonder noten



165 kcal

14 gram Koolh.

6 gram Eiwit

10 gram Vet

Amandelmeel - 15 gram
Banaan - 0.25 stuks middelgroot (38 gram)
Olijfolie - 0.5 eetlepels (0 gram)
Ei - 1 stuk (15 gram)
Honing - 0.5 eetlepels (4 gram)
Kaneel - 0.5 theelepels (0 gram)
Bakpoeder - 0.5 theelepels (1 gram)
Zout - 1 snufje (1 gram)

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Pel de bananen en prak deze samen met de honing met een vork fijn in een kom.
3. Voeg de eieren toe en meng goed door elkaar.
4. Spatel het amandelmeel, olijfolie, bakpoeder, kaneel en een snuf zout door het beslag. Hak de noten grof en spatel deze ook door het beslag.
5. Bekleed de cakevorm met bakpapier en giet hier het beslag in.
6. Zet de cakevorm in de oven en bak het bananenbrood in 45 minuten gaar. Check na 40 minuten of de cake gaar is, door een satéprikker in het midden van de cake te steken. Als deze er droog en schoon uitkomt dan is de cake gaar.
7. Haal het bananenbrood vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd in het aantal plakken zoals aangegeven bij de geadviseerde porties.
8. Bewaar het bananenbrood in aluminiumfolie buiten de koelkast of vries de plakken in.



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Ui	0.5 stuks
Gele paprika	0.5 stuks
Rode paprika	1 stuk
Wortel tortilla wrap, No Fairytales	2 stuks
Roerbakgroente	150 gram
Zoete rode puntpaprika	1 stuk
Appel, Granny Smith	2 stuks
Banaan	1.75 stuks middelgroot

Vlees, Kip, Vis & Vega

Rundergehakt, onbereid	100 gram
Kipfilet, onbereid	200 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Smeerkaas, 15+, Balans	3 beleg voor 1 snee
Runderrookvlees	48 gram

Bakkerij

Bruinbrood	3 sneetjes
------------	------------

Zuivel & Eieren

Magere kwark, appel kaneel, Optimel	200 gram
Ei	1 stuk
High protein vanilla mousse, Ehrmann	1 portie

Kruiden & Specerijen

Kaneel	1 gram
--------	--------

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Volkoren pasta, onbereid	80 gram
Olijfolie	21 gram
Zilvervliesrijst, onbereid	80 gram
Tomatensaus, kant-en-klaar	200 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Honing	8 gram
Peper	1 gram
Zout	3 gram
Bakpoeder	2 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Haverhout	50 gram
-----------	---------

Cottage cheese light, Milbona 50 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Biscoff speculoos koek, Lotus 20 gram

Bewuste voeding

Amandelmelk, ongezoet 150 gram

Amandelmeel 30 gram

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Snack a Jacks 23 gram