








Dinsdag 22 Februari

Calorieën: 1613 kcal **Koolhydraten:** 200gr. (50%) **Eiwitten:** 91gr. (23%) **Vetten:** 44gr. (25%) **Vezels:** 26gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met aardbeien en havermout  333 kcal 45 gram Koolh. 29 gram Eiwit 4 gram Vet	Havermout - 35 gram Kwark, mager - 270 gram Aardbeien, diepvries - 180 gram	1. Laat de aardbeien ontdooien en snijd vervolgens doormidden. 2. Voeg de kwark, aardbeien en havermout toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met gerookte kipfilet, geitenkaas en tomaat  385 kcal 43 gram Koolh. 24 gram Eiwit 12 gram Vet	Volkorenbrood - 3 sneetjes (95 gram) Geitenkaas, verse, 45+ - 3 beleg voor 1 snee (41 gram) Gerookte kipfilet - 3 beleg voor 1 snee (41 gram) Tomaat - 2 stuks (126 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Optioneel: rooster het brood. 2. Snijd de gerookte kip in plakjes. 3. Smeer de geitenkaas op de boterhammen en verdeel hier de gerookte kip overheen. 4. Was de tomaat, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen. 5. Bestrooi eventueel met wat peper.
Diner		
Tortizza met ham, paprika en mozzarella  540 kcal 59 gram Koolh. 31 gram Eiwit 19 gram Vet	Mozzarella - 0.5 bolletje (56 gram) Ham - 55 gram Wrap, meergranen - 2 stuks middelgroot (72 gram) Tomatenpuree, geconcentreerd, blik - 70 gram Basilicum, vers - 5 gram Ui - 0.5 stuks (45 gram) Rode paprika - 0.5 stuks (61 gram) Italiaanse kruiden - 1 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat of rooster met bakpapier. 2. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd in blokjes. 3. Snijd de mozzarella in plakjes. 4. Smeer de tomatenpuree uit over de wraps. Verdeel hier de ham, ui, paprika en mozzarella overheen. 5. Bestrooi met de Italiaanse kruiden, peper en zout en zet 10 minuten in de oven. 6. Schep de tortizza's op een bord en garneer eventueel met wat verse basilicum.
Tussendoortje 1		
Appel en banaan  181 kcal 40 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram Vet	Banaan - 1 stuk middelgroot (117 gram) Appel, Elstar - 1 stuk (122 gram)	1. Pel de banaan en snijd in plakjes. 2. Was de appel en snijd in partjes.
Tussendoortje 2		
Rijstwafels met pindakaas  176 kcal 15 gram Koolh. 7 gram Eiwit 10 gram Vet	Pindakaas 100% pinda's - 2 Beleg voor 1 rijstwafel (20 gram) Rijstwafel - 2 stuks (14 gram)	1. Besmeer de rijstwafels met pindakaas.



Woensdag 23 Februari






Calorieën: 1580 kcal

Koolhydraten: 153gr. (39%)

Eiwitten: 85gr. (21%)

Vetten: 64gr. (37%)

Vezels: 25gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met kipfilet, roomkaas, tomaat en sla  329 kcal 32 gram Koolh. 17 gram Eiwit 14 gram Vet	Volkorenbrood - 2 sneetjes (74 gram) Roomkaas, zachte - 2 beleg voor 1 snee (32 gram) Sla, rucola - 10 gram Kipfilet, vleeswaar - 2 beleg voor 1 snee (32 gram) Tomaat - 0.5 stuks (49 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Smeer de roomkaas op de boterhammen en verdeel hier de rucola en kipfilet overheen.2. Was de tomaat, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen.3. Bestrooi naar wens nog met peper en zout.
Lunch		
Volkorenbrood met ham  306 kcal 43 gram Koolh. 20 gram Eiwit 6 gram Vet	Volkorenbrood - 3 sneetjes (105 gram) Ham - 3 beleg voor 1 snee (45 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Beleg de boterhammen met de plakjes ham.
Ei  66 kcal 1 gram Koolh. 7 gram Eiwit 5 gram Vet	Ei - 1 stuk (50 gram)	
Diner		
Pasta rode pesto  523 kcal 55 gram Koolh. 16 gram Eiwit 25 gram Vet	Pijnboompitten - 15 gram Fusilli, volkoren, onbereid - 70 gram Pesto, rood - 1.5 eetlepels (27 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Ui - 0.5 stuks (46 gram) Sla, rucola - 25 gram Knoflook - 0.5 teentjes (1 gram) Cherrytomaatje - 7 stuks (73 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.2. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn.3. Was de cherrytomaten en snijd in partjes.4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan. Voeg de pijnboompitten en cherrytomaten toe en bak kort mee.5. Voeg de pasta en pesto toe en schep alles goed door. Breng naar wens nog verder op smaak met peper en zout.6. Schep de pasta op een bord en garneer met de rucola.
Tussendoortje 2		
Appeltaart smoothie  178 kcal 22 gram Koolh. 7 gram Eiwit 7 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 5 gram Appel, Elstar - 0.5 stuks (99 gram) Melk, halfvol - 145 gram Kaneel - 0.5 theelepels (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Was de appel en snijd in grove stukken.2. Doe samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
Tussendoortje 1		

Blokjes kaas met kipfilet en komkommer



179 kcal

3 gram Koolh.

20 gram Eiwit

10 gram Vet

Kaas, 30+ - 40 gram

Komkommer - 100 gram

Kipfilet, vleeswaar - 4 Plakje (40 gram)

1. Snijd de kaas in blokjes.

2. Was de komkommer en snijd in reepjes.

3. Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet en serveer samen met de blokjes kaas.



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Banaan	1 stuk middelgroot
Cherrytomaatje	73 gram
Appel, Elstar	2 stuks
Rode paprika	0.5 stuks
Ui	1 stuk
Basilicum, vers	5 gram
Knoflook	0.5 teentjes
Sla, rucola	35 gram
Komkommer	0.5 stuks
Tomaat	2.5 stuks

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Gerookte kipfilet	45 gram
Roomkaas, zachte	35 gram
Ham	100 gram
Geitenkaas, verse, 45+	45 gram
Pesto, rood	28 gram
Kaas, 30+	45 gram
Kipfilet, vleeswaar	75 gram
Mozzarella	60 gram

Bakkerij

Volkorenbrood	8 sneetjes
---------------	------------

Zuivel & Eieren

Melk, halfvol	150 gram
Ei	1 stuk
Kwark, mager	270 gram

Kruiden & Specerijen

Italiaanse kruiden	1 gram
Kaneel	2 gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Fusilli, volkoren, onbereid	70 gram
Tomatenpuree, geconcentreerd, blik	75 gram
Olijfolie	10 gram
Wrap, meergranen	2 stuks middelgroot

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Peper	4 gram
Zout	3 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Rijstwafel	2 stuks
Pindakaas, 100% pinda's	20 gram
Havermout	40 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Pijnboompitten	15 gram
Amandelen, ongezoeten	10 gram

Diepvries

Aardbeien, diepvries	180 gram
----------------------	----------