



Zaterdag 15 april






Calorieën: 1943 kcal







Koolhydraten: 218gr. (45%)

Eiwitten: 111gr. (23%)

Vetten: 64gr. (30%)

Vezels: 22gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Milbona, High Protein, Chocolate Pudding  76 kcal 6 gram Koolh. 10 gram Eiwit 2 gram vet	Milbona, High Protein, Chocolate Pudding - 0 g (50 gram)	
Crackers met kipfilet, kaas, komkommer  422 kcal 32 gram Koolh. 34 gram Eiwit 17 gram vet	Komkommer - 0.25 stuks (111 gram) Kaas, 30+ - 4 beleg voor 1 cracker (67 gram) Knäckebröd, volkoren - 4 stuks (58 gram) Kipfilet, vleeswaar - 4 beleg voor 1 cracker (44 gram)	1. Beleg de crackers met plakjes kaas. 2. Leg de plakjes kipfilet hier overheen. 3. Was de komkommer, snijd deze in plakjes en verdeel deze over de crackers.
Lunch		
Vitaal volkoren Bartje, Bakker Bart  506 kcal 65 gram Koolh. 28 gram Eiwit 14 gram vet	Vitaal volkoren Bartje, Bakker Bart - 2 stuks (220 gram)	
Filet americain, mager  109 kcal 1 gram Koolh. 7 gram Eiwit 9 gram vet	Filet americain, mager - 50 gram	
Ei, gekookt  65 kcal 0 gram Koolh. 7 gram Eiwit 5 gram vet	Ei, gekookt - 1 stuks (50 gram)	
Diner		

<p>Turkse pizza, Lidl</p>  <p>369 kcal</p> <p>67 gram Koolh. 14 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Turkse pizza, Lidl - 0 stuks (100 gram)</p>	
<p>Romige knoflooksaus, AH</p>  <p>59 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Romige knoflooksaus, AH - 1 portie (15 gram)</p>	
<p>Ui, rode</p>  <p>19 kcal</p> <p>4 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Ui, rode - 0.5 stuks (50 gram)</p>	
<p>Sla</p>  <p>13 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Sla - 100 gram</p>	
<p>Snoeptomaatjes</p>  <p>16 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Snoeptomaatjes - 5 stuks (50 gram)</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Rijstwafels, barbecue paprika, Snack a Jacks</p>  <p>74 kcal</p> <p>16 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Rijstwafels, barbecue paprika, Snack a Jacks - 2 stuks (20 gram)</p>	
<p>Tussendoortje 2</p>		

Appeltaart smoothie



220 kcal

27 gram Koolh.

9 gram Eiwit

9 gram vet

Amandelen, ongezoeten - 10 gram

Appel, Elstar - 1 stuks (122 gram)

Melk, halfvol - 180 gram

Kaneel - 1 theelepel (2 gram)

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.



Zondag 16 april





Calorieën: 1972 kcals

Koolhydraten: 234gr. (47%)

Eiwitten: 100gr. (20%)

Vetten: 64gr. (29%)

Vezels: 29gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Choco havermoutpap met amandelen  422 kcal 50 gram Koolh. 18 gram Eiwit 16 gram vet	Garneeramandelen - 14 gram Havermout - 45 gram Banaan - 0.5 middelgroot (62 gram) Melk, halfvol - 190 gram Cacaopoeder, ongezoet - 1 eetlepel (7 gram)	1. Breng de melk samen met de havermout aan de kook in een steelpan op middelhoog vuur. 2. Pel de banaan, prak fijn en voeg deze toe aan de havermoutpap, roer goed door zodat het een egaal geheel wordt. 3. Wanneer de havermout kookt, voeg dan cacaopoeder toe. Laat nog 2 minuten op laag vuur koken. 4. Schenk de pap in een kom en garneer met de amandelen.
Lunch		
Waldkornbroodje  138 kcal 19 gram Koolh. 6 gram Eiwit 4 gram vet	Waldkornbroodje - 1 stuks (50 gram)	
Kip-kerriesalade  286 kcal 7 gram Koolh. 9 gram Eiwit 25 gram vet	Kip-kerriesalade - 100 gram	
Kaas, 30+  44 kcal 0 gram Koolh. 5 gram Eiwit 3 gram vet	Kaas, 30+ - 1 beleg voor 1 cracker (15 gram)	
Diner		

Roerbak met kip, courgette en champignons



634 kcal

89 gram Koolh.

46 gram Eiwit

11 gram vet

Zilvervliesrijst, onbereid - 70 gram
Kipfilet, onbereid - 135 gram
Courgette - 0.5 stuks (162 gram)
Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (11 gram)
Sojasaus - 2 eetlepel (32 gram)
Kastanjechampignons, onbereid - 135 gram
Bosui - 1 stuks (43 gram)
Knoflook - 1 teentje (2 gram)

1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Was de courgette en snijd in halve maantjes. Snijd de knoflook fijn.
3. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes.
4. Snijd de kipfilet in blokjes.
5. Verhit de olijfolie in een hapjespan of wok en bak de kip 4 minuten aan. Voeg vervolgens de courgette, champignons en knoflook toe en bak 4 minuten mee.
6. Schenk de sojasaus erbij, roer door en bak nog 1 minuut.
7. Serveer samen met de rijst en garneer eventueel met bosui.

Tussendoortje 1

Banaan en aardbeien



226 kcal

49 gram Koolh.

4 gram Eiwit

1 gram vet

Banaan - 1.25 middelgroot (170 gram)
Aardbeien - 260 gram

1. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd doormidden.
2. Pel de banaan en snijd in plakjes.
3. Voeg samen met de aardbeien toe aan een schaalpje en eet smakelijk!

Tussendoortje 2

Crackers met ei en kipfilet



226 kcal

23 gram Koolh.

15 gram Eiwit

8 gram vet

Ei - 1 stuks (57 gram)
Knäckebröd, volkoren - 3 stuks (44 gram)
Kipfilet, vleeswaar - 2 beleg voor 1 cracker (23 gram)
Zout - 1 snufje (1 gram)
Peper - 1 snufje (1 gram)

1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat het ei onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes.
2. Beleg de crackers met de plakjes ei en kipfilet. Bestrooi de cracker met ei met peper en zout.



Maandag 17 april






Calorieën: 1619 kcal







Koolhydraten: 197gr. (49%)

Eiwitten: 75gr. (19%)

Vetten: 54gr. (30%)

Vezels: 23gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Luchtige crackers, volkoren, AH  83 kcal 16 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet	Luchtige crackers, volkoren, AH - 3 stuks (24 gram)	
Kaas, 30+  87 kcal 0 gram Koolh. 10 gram Eiwit 6 gram vet	Kaas, 30+ - 2 beleg voor 1 cracker (30 gram)	
Chocoladehagel  68 kcal 11 gram Koolh. 1 gram Eiwit 3 gram vet	Chocoladehagel - 1 beleg voor 1 snee (15 gram)	
Lunch		
Wrap, volkoren  350 kcal 57 gram Koolh. 12 gram Eiwit 8 gram vet	Wrap, volkoren - 2 groot (124 gram)	
Hummus, pikant, Lidl  129 kcal 7 gram Koolh. 4 gram Eiwit 10 gram vet	Hummus, pikant, Lidl - 50 gram	

<p>Roasted kipfiletreepjes, naturel, Muscle Meat, onbereid</p>  <p>115 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 24 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Roasted kipfiletreepjes, naturel, Muscle Meat, onbereid - 100 gram</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Stoofpot Goulash, AH, bereid</p>  <p>434 kcal</p> <p>50 gram Koolh. 17 gram Eiwit 17 gram vet</p>	<p>Stoofpot Goulash, AH, bereid - 1 portie (450 gram)</p>	
<p>Aardappelen, gekookt</p>  <p>87 kcal</p> <p>18 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Aardappelen, gekookt - 100 gram</p>	
<p>Rodekool, gekookt</p>  <p>23 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 2 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Rodekool, gekookt - 100 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Cake</p>  <p>128 kcal</p> <p>15 gram Koolh. 3 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Cake - 1 plak (30 gram)</p>	
<p>Snack a Jacks, hartig</p>  <p>121 kcal</p> <p>23 gram Koolh. 3 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Snack a Jacks, hartig - 3 stuks (30 gram)</p>	



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Courgette	1.5	stuks
Kastanjechampignons, onbereid	335	gram
Bosui	3	stuks
Knoflook	3	teentjes
Ui, rode	0.5	stuks
Sla	100	gram
Snoeptomaatjes	5	stuks
Banaan	2	stuks middelgroot
Aardappelen, gekookt	100	gram
Aardbeien	265	gram
Appel, Elstar	1	stuk
Komkommer	0.5	stuks

Verse kant-en-klaar maaltijden & salades

Stoofpot Goulash, AH, bereid	1	portie
------------------------------	---	--------

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	335	gram
--------------------	-----	------

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Filet americain, mager	50	gram
Kaas, 30+	115	gram
Hummus, pikant, Lidl	50	gram
Kipfilet, vleeswaar	70	gram

Bakkerij

Vitaal volkoren Bartje, Bakker Bart	2	stuks
Waldkornbroodje	1	stuk

Zuivel & Eieren

Ei	3	stuks
Melk, halfvol	375	gram

Kruiden & Specerijen

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

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Zilvervliesrijst, onbereid	175	gram
Olijfolie	10	gram
Sojasaus	80	gram
Wrap, volkoren	2	groot

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Romige knoflooksaus, AH	15	gram
Garneermandelen	15	gram

Rodekool, blik / glas	100	gram
Zout	1	gram
Peper	1	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Rijstwafels, barbecue paprika, Snack a Jacks	2	stuks
Havermout	45	gram
Kip-kerriesalade	100	gram
Luchtige crackers, volkoren, AH	3	stuks
Chocoladehagelslag, puur	15	gram
Snack a Jacks, hartig	3	stuks
Knäckebröd, volkoren	8	stuks

Snoep, Koek, Chips & Noten

Cake	1	Plak
Amandelen, ongezouten	10	gram

Bewuste voeding

Cacaopoeder, ongezoet	7	gram
-----------------------	---	------

Diepvries

Roasted kipfiletreepjes, naturel, Muscle Meat, onbereid	100	gram
---	-----	------

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Milbona, High Protein, Chocolate Pudding	0	coach_environment.units.g
Turkse pizza, Lidl	0	stuks