



Zondag 23 april





Calorieën: 1426 kcal

Koolhydraten: 170gr. (48%)

Eiwitten: 75gr. (21%)

Vetten: 43gr. (27%)

Vezels: 26gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Blauwe bessen en frambozen smoothie</h3>  <p>309 kcal</p> <p>46 gram Koolh. 12 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Havermout - 20 gram</p> <p>Banaan - 0.75 middelgroot (91 gram)</p> <p>Biogarde yoghurt, vol - 175 gram</p> <p>Blauwe bessen, diepvries - 55 gram</p> <p>Frambozen, diepvries - 55 gram</p> <p>Lijnzaad - 0.5 theelepel (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Pel de banaan.2. Doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met zuivelspread, gerookte zalm, komkommer en tomaat</h3>  <p>373 kcal</p> <p>34 gram Koolh. 27 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Gerookte zalm - 65 gram</p> <p>Volkorenbrood - 2 snee (77 gram)</p> <p>Zuivelspread light, naturel - 2 beleg voor 1 snee (33 gram)</p> <p>Tomaat - 1 stuks (77 gram)</p> <p>Komkommer - 20 gram</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Smeer de zuivelspread op de boterhammen.2. Was de tomaat en de komkommer, snijd deze in plakjes en beleg hiermee de boterhammen.3. Verdeel hier de gerookte zalm overheen en bestrooi eventueel met wat peper.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Naanpizza met tomaat, paprika en olijven</h3>  <p>419 kcal</p> <p>52 gram Koolh. 20 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Mozzarella - 0.5 bolletje (44 gram)</p> <p>Naanbrood - 0.5 stuks (84 gram)</p> <p>Tomaat, gezeefd, passata - 70 gram</p> <p>Ui, rode - 0.25 stuks (35 gram)</p> <p>Rode paprika - 0.25 stuks (47 gram)</p> <p>Sla, rucola - 5 gram</p> <p>Tomaat - 0.5 stuks (49 gram)</p> <p>Olijven, zwart, blik/glas - 3 stuks (11 gram)</p> <p>Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat of rooster met bakpapier.2. Pel de ui en snijd in halve ringen.3. Was de tomaat en snijd in plakjes. Was de paprika en snijd in blokjes.4. Snijd de mozzarella in plakjes en de olijven in ringen.5. Verdeel de passata over het naanbrood en verdeel hier de tomaat, paprika, ui, olijven en mozzarella overheen.6. Bestrooi met de Italiaanse kruiden, peper en zout en zet 6 tot 8 minuten in de oven.7. Schep de naanpizza op een bord en garneer eventueel met rucola.
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Gekookt ei met kipfilet en paprika</h3>  <p>164 kcal</p> <p>4 gram Koolh. 16 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Ei - 2 stuks (88 gram)</p> <p>Rode paprika - 0.5 stuks (59 gram)</p> <p>Kipfilet, vleeswaar - 3 plakje (26 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.2. Pel de eieren en snijd doormidden.3. Was de paprika en snijd in reepjes.4. Rol de reepjes paprika in de plakjes kipfilet en serveer samen met de gekookte eieren.

Tussendoortje 2

Banaan en mandarijn



163 kcal

36 gram Koolh.

3 gram Eiwit

1 gram vet

Banaan - 1 grote (149 gram)
Mandarijn - 1 stuks (54 gram)

1. Pel de banaan en de mandarijn



Maandag 24 april



Calorieën: 1476 kcals





Koolhydraten: 132gr. (36%)

Eiwitten: 102gr. (28%)

Vetten: 55gr. (33%)

Vezels: 22gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Remia truffel mayonaise 32 kcal 1 gram Koolh. 1 gram Eiwit 4 gram vet	Remia truffel mayonaise - 0 gram	
Lidl volkoren wrap  178 kcal 30 gram Koolh. 6 gram Eiwit 3 gram vet	Lidl volkoren wrap - 0 stuks (100 gram)	
Ei  132 kcal 1 gram Koolh. 13 gram Eiwit 10 gram vet	Ei - 2 stuks (100 gram)	
Kalkoenfilet plus 27 kcal 1 gram Koolh. 6 gram Eiwit 1 gram vet	Kalkoenfilet plus - 0 gram	
20 + kaas 63 kcal 0 gram Koolh. 9 gram Eiwit 4 gram vet	20 + kaas - 25 gram	
Lunch		

<p>Knäckebröd, volkoren, Wasa</p>  <p>131 kcal</p> <p>24 gram Koolh. 4 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Knäckebröd, volkoren, Wasa - 39 gram</p>	
<p>Filet American</p> <p>80 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 5 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Filet American - 30 gram</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Nasi goreng met kip en Chinese wokgroente</p>  <p>444 kcal</p> <p>56 gram Koolh. 34 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 55 gram Kipfilet, onbereid - 110 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Ketjap - 0.5 eetlepel (11 gram) Chinese wokgroente, onbereid - 150 gram Bouillonblokje, kip - 0.25 blokje (4 gram) Sambal manis - 0.5 theelepel (2 gram) Knoflookpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. 3. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kip hierin goudbruin en gaar. Verkruimel het bouillonblokje over de kip en voeg de ketjap, sambal en knoflookpoeder toe. 4. Voeg de wokgroente toe en bak ongeveer 5 minuten mee. Breng het geheel naar wens verder op smaak met peper en zout. 5. Schep als laatste de rijst erdoorheen en warm nog even mee. 6. Schep de nasi op een bord en eet smakelijk!
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Magere franse kwark, Melkan</p>  <p>104 kcal</p> <p>8 gram Koolh. 18 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Magere franse kwark, Melkan - 0 gram</p>	
<p>Aardbeien</p>  <p>39 kcal</p> <p>8 gram Koolh. 2 gram Eiwit 0 gram vet</p>	<p>Aardbeien - 150 gram</p>	
<p>Tussendoortje 2</p>		

Plus cashewnoten



250 kcal

7 gram Koolh.

9 gram Eiwit

21 gram vet

Plus cashewnoten - 40 gram



Dinsdag 25 april





Calorieën: 1494 kcals




Koolhydraten: 119gr. (32%)

Eiwitten: 86gr. (23%)

Vetten: 71gr. (43%)

Vezels: 13gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Magere franse kwark, Melkan  78 kcal 6 gram Koolh. 14 gram Eiwit 0 gram vet	Magere franse kwark, Melkan - 0 gram	
Aardbeien  39 kcal 8 gram Koolh. 2 gram Eiwit 0 gram vet	Aardbeien - 150 gram	
Lunch		
Lidl volkoren wrap  178 kcal 30 gram Koolh. 6 gram Eiwit 3 gram vet	Lidl volkoren wrap - 0 stuks (100 gram)	
Ei  132 kcal 1 gram Koolh. 13 gram Eiwit 10 gram vet	Ei - 2 stuks (100 gram)	
20 + kaas 63 kcal 0 gram Koolh. 9 gram Eiwit 4 gram vet	20 + kaas - 25 gram	

<p>Remia truffel mayonaise</p> <p>191 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 1 gram Eiwit 21 gram vet</p>	<p>Remia truffel mayonaise - 0 gram</p>	
<p>Kalkoenfilet plus</p> <p>27 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 6 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Kalkoenfilet plus - 0 gram</p>	
<p>Diner</p>		
<p>Pokebowl met crispy chicken</p>  <p>439 kcal</p> <p>49 gram Koolh. 30 gram Eiwit 13 gram vet</p>	<p>Seasoning mix fot crispy chicken - 8 gram Yofresh - 0 gram Zilvervlies panklaar Lassie - 104 gram Soja saus - 8 gram Crispy Mais - 0 g (33 gram) Kipfilet reepjes Ah ongekruid - 100 gram Ananas blik - 33 gram Olijfolie - 1 koffielepel (4 gram) Komkommer - 33 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwarm de oven op 200 graden. 2. Doe de kiblokjes met de olijfolie en kruiden in een kom en schep om totdat de stukjes helemaal bedekt zijn. Leg de stukjes op een met bakpapier beklede bakplaat en verwarm 15 minuten in de oven. 3. Verwarm de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven. 4. Laat de mais uitlekken en snijd de komkommer en ananas in stukjes. 5. Doe de rijst in een kom en leg hier de komkommer, kip, mais en ananas op. Besprenkel met de Soja saus en light mayo of yofresh.
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Plus cashewnoten</p>  <p>250 kcal</p> <p>7 gram Koolh. 9 gram Eiwit 21 gram vet</p>	<p>Plus cashewnoten - 40 gram</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Rijstwafels bbq smaak plus</p>  <p>100 kcal</p> <p>19 gram Koolh. 2 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Rijstwafels bbq smaak plus - 2 stuks (0 gram)</p>	



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Rode paprika	1	stuk
Banaan	2	stuks middelgroot
Tomaat	2	stuks
Komkommer	0.25	stuks
Ui, rode	0.5	stuks
Sla, rucola	10	gram
Mandarijn	1	stuk
Chinese wokgroente, onbereid	150	gram
Aardbeien	300	gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Gerookte zalm	70	gram
Kipfilet, onbereid	115	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kipfilet, vleeswaar	30	gram
Zuivelspread light, naturel	33	gram
Mozzarella	45	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	3	sneetjes
---------------	---	----------

Zuivel & Eieren

Ei	6	stuks
Biogarde yoghurt, vol	175	gram

Kruiden & Specerijen

Italiaanse kruiden	1	gram
Knoflookpoeder	2	gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Naanbrood	1	stuk
Tomaat, gezeefd, passata	70	gram
Olijven, zwart, blik/glas	12	gram
Zilvervliesrijst, onbereid	60	gram
Olijfolie	12	gram
Ketjap, manis	12	gram
Sambal manis	3	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Peper	3	gram
Zout	2	gram
Bouillonblokje, kip	0.5	blokjes

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Havermout	25	gram
Lijnzaad	5	gram
Knäckebröd, volkoren, Wasa	39	gram

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	55	gram
Frambozen, diepvries	55	gram

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Remia truffel mayonaise	0	gram
Lidl volkoren wrap	0	stuks
Kalkoenfilet plus	0	gram
20 + kaas	50	gram
Magere franse kwark, Melkan	0	gram
Plus cashewnoten	80	gram
Filet American	30	gram
Seasoning mix fot crispy chicken	9	gram
Yofresh	0	gram
Zilvervlies panklaar Lassie	104	gram
Soja saus	9	gram
Crispy Mais	0	coach_environment.units.g
Kipfilet reepjes Ah ongekruid	100	gram
Ananas blik	34	gram
Komkommer	34	gram
Rijstwafels bbq smaak plus	2	stuks