



Dinsdag 25 april




Calorieën: 1483 kcals

Koolhydraten: 150gr. (40%)

Eiwitten: 82gr. (22%)

Vetten: 53gr. (32%)

Vezels: 33gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Yoghurt met banaan, havermout, hazelnoten en rozijnen</h3>  <p>319 kcal</p> <p>44 gram Koolh. 20 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Chocolate proteïn muesli - 0 gram Rozijnen - 15 gram Appel - 100 gram Campina magere yoghurt - 0 gram Kaneel - 1 mespuntje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Pel de banaan en snijd deze in plakjes.2. Voeg deze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalje en eet smakelijk!
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met ei en avocado</h3>  <p>392 kcal</p> <p>26 gram Koolh. 19 gram Eiwit 23 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.5 stuks (66 gram) Volkorenbrood - 2 snee (62 gram) Ei - 2 stuks (88 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat de eieren onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel ze en snijd in plakjes.2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en smeer uit over de boterhammen.3. Verdeel de plakjes ei over de boterhammen.4. Bestrooi met peper en zout.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Pasta met kip, champignons, tomaat en feta</h3>  <p>462 kcal</p> <p>47 gram Koolh. 39 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Volkoren pasta, onbereid - 55 gram Feta, schapenkaas - 25 gram Kipfilet, onbereid - 100 gram Basilicum, vers - 3 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 75 gram Kastanjechampignons, onbereid - 95 gram Knoflook - 1 teentje (2 gram) Cherrytomaatje - 4 stuks (39 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar.2. Hak de knoflook fijn. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes.3. Was de cherrytomaten en snijd in partjes. Snijd de kipfilet in blokjes.4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin.5. Voeg als laatste de champignons toe en bak mee tot deze zacht zijn. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout.6. Schep de kip, champignons en cherrytomaten door de pasta en roer de passata erdoorheen. Warm het geheel goed door.8. Schep de pasta op een bord en verkrumel de feta eroverheen. Garneer eventueel met wat verse basilicum.
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

Medjoul dadels met pindakaas



171 kcal

13 gram Koolh.

4 gram Eiwit

9 gram vet

Pindakaas - 15 gram

Medjoul dadels, vers - 3 stuks (18 gram)

1. Snijd de medjouldadels doormidden.

2. Verdeel de pindakaas over de medjouldadels.

Tussendoortje 2

Stroopwafel



142 kcal

22 gram Koolh.

2 gram Eiwit

6 gram vet

Stroopwafel - 1 stuks (30 gram)



Woensdag 26 april




Calorieën: 1498 kcals



Koolhydraten: 192gr. (51%)

Eiwitten: 69gr. (19%)

Vetten: 45gr. (27%)

Vezels: 24gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Overnight oats Speculoos  340 kcal 42 gram Koolh. 17 gram Eiwit 12 gram vet	Speculoospasta - 19 gram Havermout - 25 gram Magere kwark, vanille, Optimel - 176 gram Biscoff speculoos koek, Lotus - 1 stuks (9 gram) Lijnzaad - 1 theelepel (2 gram)	
Lunch		
Pizza tosti  390 kcal 47 gram Koolh. 25 gram Eiwit 10 gram vet	Kaas, 30+ - 40 gram Tomatenspuree, geconcentreerd, blik - 10 gram Volkorenbrood - 3 snee (105 gram) Ui - 0.5 stuks (38 gram) Tomaat - 1 stuks (53 gram) Oregano, gedroogd - 1 theelepel (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd in plakjes.2. Verwarm je tosti ijzer/contactgrill voor en besmeer de helft van de boterhammen met de tomatenspuree. Strooi de oregano over de tomatenspuree.3. Verdeel de plakjes kaas, tomaat en de uienringen over de boterhammen.4. Leg hier overheen de overgebleven boterhammen en leg vervolgens in het ijzer of op de grill. Laat de de tosti's een paar minuten bakken totdat de kaas goed gesmolten is en er lichtbruine streepjes op de tosti's verschenen zijn.5. Haal de tosti's uit het ijzer (of grill), leg op een bord en snijd doormidden. Eet smakelijk!
Diner		
Vegetarische gehaktballetjes in Marokkaanse tomatensaus  457 kcal 65 gram Koolh. 22 gram Eiwit 11 gram vet	Zilvervliesrijst, onbereid - 55 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Ui - 0.5 stuks (38 gram) Peterselie, plat, vers - 3 gram Abrikozen, gedroogd - 2 stuks (14 gram) Vegetarische balletjes, onbereid - 5 stuks (80 gram) Tomatenblokjes, blik, pak - 150 gram Ras El Hanout - 0.5 theelepel (1 gram) Chilipoeder - 1 mespuntje (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking.2. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn.3. Snijd de gedroogde abrikozen in reepjes.4. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook kort aan.5. Voeg de vegetarische gehaktballetjes toe en bak 5 minuten mee.6. Schenk de tomatenblokjes erbij en kruid met de chilipoeder, Ras el Hanout, peper en zout.7. Voeg de gedroogde abrikozen toe, roer goed door en laat 10 minuten pruttelen op laag vuur.8. Serveer samen met de rijst en garneer eventueel met wat verse peterselie.
Tussendoortje 2		

<p>Stroopwafel</p>  <p>142 kcal</p> <p>22 gram Koolh. 2 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Stroopwafel - 1 stuks (30 gram)</p>	
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Rijstwafels met banaan, pindakaas en sesamzaad</p>  <p>171 kcal</p> <p>19 gram Koolh. 6 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Banaan - 0.25 middelgroot (44 gram) Pindakaas 100% pinda's - 1 beleg voor 1 rijstwafel (13 gram) Rijstwafel - 1 stuks (9 gram) Sesamzaad - 0.5 theelepel (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Smeer de pindakaas op de rijstwafels. 2. Pel de banaan, snijd deze in plakjes en verdeel deze samen met het sesamzaad over de rijstwafels.



Donderdag 27 april




Calorieën: 1497 kcals

Koolhydraten: 166gr. (44%)

Eiwitten: 88gr. (23%)

Vetten: 49gr. (29%)

Vezels: 28gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Gepofte tarwe speculoos ontbijt</h3>  <p>340 kcal</p> <p>37 gram Koolh. 25 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Speculoospasta - 17 gram Get fit girl my muesli - 23 gram 100% Durum tarwe gepoft - 0 gram Magere franse kwark - 0 gram</p>	
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met geitenkaas en aardbeien</h3>  <p>391 kcal</p> <p>50 gram Koolh. 20 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 3 snee (112 gram) Geitenkaas, verse, 45+ - 3 beleg voor 1 snee (48 gram) Aardbeien - 105 gram</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Smeer de geitenkaas uit over de boterhammen.2. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd in plakjes.3. Verdeel de plakjes aardbei over de boterhammen.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Kipfilet met groenten en gebakken aardappelen</h3>  <p>460 kcal</p> <p>44 gram Koolh. 41 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 140 gram Aardappelpartjes, voorgekookt, koelvers - 200 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (16 gram) Broccoli, wortel, bloemkool diepvriesmix - 235 gram Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet op een hoog vuur om en om in ongeveer 3 minuten lichtbruin.2. Draai het vuur laag en bak de kipfilet aan beide kanten bruin en in ongeveer 10 tot 12 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.3. Zet de groenten bevroren op in kokend water. Breng het water opnieuw aan de kook laat 5 tot 8 minuten doorkoken.4. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelpartjes in 8 tot 10 minuten goudgeel en gaar en breng op smaak met peper en zout.5. Serveer samen met de kipfilet en groenten, eet smakelijk!
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

Tompouce, Hema



280 kcal

31 gram Koolh.

3 gram Eiwit

16 gram vet

Tompouce, Hema - 1 stuks (100 gram)

Tussendoortje 2

Mandarijn



27 kcal

6 gram Koolh.

1 gram Eiwit

1 gram vet

Mandarijn - 1 stuks (60 gram)



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Medjoul dadels, vers	3	stuks
Appel, Granny Smith	0.75	stuks
Avocado	0.5	stuks
Ui	1	stuk
Tomaat	1	stuk
Peterselie, plat, vers	4	gram
Abrikozen, gedroogd	14	gram
Knoflook	1.5	teentjes
Banaan	0.5	stuks middelgroot
Mandarijn	1	stuk
Aardbeien	110	gram
Basilicum, vers	4	gram
Kastanjechampignons, onbereid	100	gram
Cherrytomaatje	39	gram

Verse kant-en-klaar maaltijden & salades

Aardappelpartjes, voorgekookt, koelvers	200	gram
---	-----	------

Vlees, Kip, Vis & Vega

Vegetarische balletjes, onbereid	80	gram
Kipfilet, onbereid	240	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kaas, 30+	40	gram
Geitenkaas, verse, 45+	50	gram
Feta, schapenkaas	25	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	8	sneetjes
Tompouce, Hema	1	stuk

Zuivel & Eieren

Ei	2	stuks
Magere kwark, vanille, Optimel	176	gram

Kruiden & Specerijen

Kaneel	1	gram
Oregano, gedroogd	1	gram
Ras El Hanout	1	gram
Chilipoeder	1	gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Tomatenpuree, geconcentreerd, blik	10	gram
Zilvervliesrijst, onbereid	55	gram
Olijfolie	26	gram
Tomatenblokjes, blik, pak	155	gram

Volkoren pasta, onbereid	55	gram
Tomaat, gezeefd, passata	80	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Zout	4	gram
Peper	4	gram
Sesamzaad	5	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Pindakaas	20	gram
Pindakaas, 100% pinda's	14	gram
Rijstwafel	2	stuks
Speculoospasta	37	gram
Haverhout	25	gram
Lijnzaad	5	gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Stroopwafel	2	stuks
Rozijnen	15	gram
Biscoff speculoos koek, Lotus	10	gram

Diepvries

Broccoli, wortel, bloemkool diepvriesmix	240	gram
--	-----	------

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Chocolate protein muesli	0	gram
Campina magere yoghurt	0	gram
Get fit girl my muesli	23	gram
100% Durum tarwe gepoft	0	gram
Magere franse kwark	0	gram