



Woensdag 3 mei





Calorieën: 1556 kcals

Koolhydraten: 190gr. (49%)

Eiwitten: 75gr. (19%)

Vetten: 41gr. (24%)

Vezels: 31gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Mugcake appeltaartje  330 kcal 48 gram Koolh. 14 gram Eiwit 7 gram vet	Havermout - 25 gram Appel - 1 stuks (135 gram) Ei - 1 stuks (50 gram) Magere kwark met magere yoghurt, stracciatella, Optimel - 50 gram Appelmoes zonder suiker, blik / glas - 100 gram Kaneel - 1 theelepel (2 gram) Zout - 1 theelepel (2 gram)	1. Mix de havermout, het ei, de appel, appelmoes, kaneel, zout door elkaar in een mok 2. Zet het mengsel voor 3 minuten op 800 watt in de magnetron 3. Draai de mok om op een bord 4. Gebruik eventueel kwark als topping
Lunch		
Tosti met ei, kaas en mayo  496 kcal 48 gram Koolh. 34 gram Eiwit 18 gram vet	Kaas 30+ Belegen Jumbo - 33 gram Friteslijn, Remia - 17 gram Volkorenbrood - 3 snee (116 gram) Ei - 2 stuks (83 gram)	
Diner		
Sanne's Vega Spaghetti  579 kcal 76 gram Koolh. 26 gram Eiwit 17 gram vet	Grada Padano - 30 gram Spaghetti, volkoren, onbereid - 80 gram Olijfolie - 1 koffielepel (5 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 175 gram Ui - 1 stuks (99 gram) Zoete rode puntpaprika - 105 gram Komijnzaad, gemalen - 0.5 theelepel (1 gram) Knofflookpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Italiaanse kruiden - 1 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	
Tussendoortje 1		
Eierkoek met jam en witte chocolade  153 kcal 20 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram vet	Ah chocolade druppels wit - 10 gram Aardbeien Minder Zoet - 0 g (20 gram) Volkoren eierkoek - 0 gram	



Donderdag 4 mei





Calorieën: 1578 kcals

Koolhydraten: 199gr. (50%)

Eiwitten: 66gr. (17%)

Vetten: 52gr. (30%)

Vezels: 31gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Havermout Banaan Nutella</h3>  <p>385 kcal</p> <p>58 gram Koolh. 12 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Nutella - 0 gram Hagelslag - 0 gram Avena - 0 gram Banaan - 93 gram Halfvolle melk Campina - 150 ml (0 gram)</p>	
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met ei en komkommer</h3>  <p>494 kcal</p> <p>46 gram Koolh. 34 gram Eiwit 18 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 3 snee (113 gram) Ei - 3 stuks (162 gram) Komkommer - 0.25 stuks (108 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 goed afkoelen.2. Pel de eieren, snijd in stukjes en prak met een vork fijn in een kom. Beleg hiermee de boterhammen en bestrooi met peper en zout.3. Was de komkommer, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Friet/vega kaasschnitzel/komkommer (zelf samengestelde maaltijd)</h3>  <p>585 kcal</p> <p>72 gram Koolh. 21 gram Eiwit 22 gram vet</p>	<p>Vegetarische schnitzel, Gouda, Valess, onbereid - 90 gram Verse franse friet, AH - 0 gram Remia friteslijn - 0 gram Illie Billie tomaten ketchup zonder toegevoegde suikers, Verstegen - 0 ml (15 gram) Komkommer - 100 gram Cherrytomaatje - 5 stuks (50 gram)</p>	
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Ontbijtkoek zero AH</h3>  <p>98 kcal</p> <p>23 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Ontbijtkoek zero AH - 42 gram</p>	

AH Lekker op brood Halvarine

AH Lekker op brood Halvarine - 0 gram



18 kcal

1 gram Koolh.

0 gram Eiwit

2 gram vet



Vrijdag 5 mei




Calorieën: 1551 kcal

Koolhydraten: 219gr. (56%)

Eiwitten: 77gr. (20%)

Vetten: 33gr. (19%)

Vezels: 27gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Sanne's taartje</h3>  <p>386 kcal</p> <p>59 gram Koolh. 19 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Speculoos pasta - 0 gram Hagelstag puur - 15 gram Banaan - 1 kleine (100 gram) Volkoren eierkoek - 0 gram Kwark, mager - 150 gram Gelatine - 1 blaadje (2 gram)</p>	<p>1. Gelatine blaadje weken in koud water, 50 gram (Campina milde vanille) kwark even warm maken in een schaalte. Gelatine er doorheen mengen. Overige kwark toevoegen (100gram) goed door elkaar weer mengen. Schaalte bedekken met folie en daar de kwark in. De banaan in de lente door snijden en die op de kwark verdelen als bodem. 5 gram speculoospasta even laten smelten in de magnetron. De eierkoek met de speculoospasta insmeren en met de ingesmeerde kant op de banaan leggen. Folie dicht en een nachtje in de koelkast. Volgende dag nog even de hagelstag erover en klaar.</p>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Geroosterd volkorenbrood met beleg</h3>  <p>431 kcal</p> <p>52 gram Koolh. 22 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Puur Hagelstag - 0 gram AH Lekker op brood Halvarine - 0 gram Vega smeerworst, Kips - 20 gram Volkorenbrood heel - 0 gram Fliinterdunne kipfilet - 0 g (30 gram) Zuivelspread licht, AH - 15 gram</p>	
<h2>Diner</h2>		
<h3>Noedels met Chinese roerbakgroente</h3>  <p>580 kcal</p> <p>81 gram Koolh. 33 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Noedels, volkoren, onbereid - 80 gram Vegan rulstukjes, AH, onbereid - 90 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (14 gram) Sojasaus - 1.5 eetlepel (21 gram) Chinese wokgroente, onbereid - 175 gram Chilisaus - 1.5 eetlepel (21 gram) Citroensap - 0.5 eetlepel (7 gram) Knoflook - 1.5 teentje (3 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<p>1. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet af in een vergiet of zeef, spoel af met koud water en laat uitlekken.</p> <p>2. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak hierin het gehakt rul. Breng op smaak met peper en zout.</p> <p>3. Snijd ondertussen de knoflook fijn en voeg deze samen met de roerbakgroenten toe aan het gehakt en bak 6 minuten mee.</p> <p>4. Meng ondertussen de sojasaus met de chilisaus en de citroensap in een kom.</p> <p>5. Voeg de noedels samen met de saus toe aan het gehakt-groentenmengsel en roer goed door.</p> <p>6. Schep de noedels op een bord en eet smakelijk!</p>
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

Warme appel met kwark



156 kcal

29 gram Koolh.

5 gram Eiwit

3 gram vet

Appel - 1 stuks (135 gram)

Kwark, mager - 35 gram

Biscoff speculoos koek, Lotus - 1 stuks (8 gram)

Kaneel - 3 theelepel (6 gram)

0% Syrup, salted caramel, XXL nutrition - 1 portie (5 gram)

1. Maak de appel kort warm in een koekenpan of magnetron

1. Snijd de appel in stukjes en bestrooi met wat kaneel

2. Doe de appel in een kom of glaasje en voeg 2 eetlepels kwark toe.

3. Indien je niet gebruikt maakt van een smaakje kwark, is het lekker om een topping te gebruiken zonder calorieën

4. Voeg eventueel een lotus koekje toe en enjoy!



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Ui	1	stuk
Zoete rode puntpaprika	105	gram
Komkommer	0.75	stuks
Cherrytomaatje	50	gram
Chinese wokgroente, onbereid	175	gram
Knoflook	1.5	teentjes
Appel, Granny Smith	2	stuks
Banaan	1.5	stuks middelgroot

Vlees, Kip, Vis & Vega

Vegetarische schnitzel, Gouda, Valess, onbereid	90	gram
Vegan rulstukjes, AH, onbereid	90	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Vega smeeworst, Kips	20	gram
Zuivelspread light, AH	15	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	7	sneetjes
Gelatine	1	blaadje

Zuivel & Eieren

Ei	6	stuks
Magere kwark met magere yoghurt, stracciatella, Optimel	50	gram
Kwark, mager	185	gram

Kruiden & Specerijen

Komijnzaad, gemalen	1	gram
Knoflookpoeder	1	gram
Italiaanse kruiden	1	gram
Kaneel	8	gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Spaghetti, volkoren, onbereid	80	gram
Olijfolie	15	gram
Tomaat, gezeefd, passata	175	gram
Verse franse friet, AH	0	gram
Noedels, volkoren, onbereid	85	gram
Sojasaus	21	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Peper	3	gram
Zout	5	gram
Illie Billie tomaten ketchup zonder toegevoegde suikers, Verstegen	0	milliliter
Chilisaus	21	gram

Friteslijn, Remia	17	gram
Appelmoes zonder suiker, blik / glas	100	gram
0% Syrup, salted caramel, XXL nutrition	5	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Havermout	25	gram
-----------	----	------

Snoep, Koek, Chips & Noten

Biscoff speculoos koek, Lotus	10	gram
-------------------------------	----	------

Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee

Citroensap	7	gram
------------	---	------

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Grada Padano	30	gram
Remia friteslijn	0	gram
Ah chocolade druppels wit	10	gram
Aardbeien Minder Zoet	0	coach_environment.units.g
Volkoren eierkoek	0	gram
Kaas 30+ Belegen Jumbo	34	gram
Ontbijtkoek zero AH	42	gram
AH Lekker op brood Halvarine	0	gram
Nutella	0	gram
Hagelslag	0	gram
Avena	0	gram
Halfvolle melk Campina	150	milliliter
Speculoos pasta	0	gram
Hagelslag puur	15	gram
Puur Hagelslag	0	gram
Volkorenbrood heel	0	gram
Flinterdunne kipfilet	0	coach_environment.units.g