



# Maandag 6 februari




Calorieën: 1743 kcal

Koolhydraten: 201gr. (46%)

Eiwitten: 105gr. (24%)

Vetten: 51gr. (26%)

Vezels: 34gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Kwark</h3>  <p><b>452 kcal</b></p> <p>69 gram Koolh. 33 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Muesli, zonder toegevoegde suiker - 35 gram Rozijnen - 15 gram Appel - 1.5 stuks (176 gram) Kwark, mager - 325 gram</p>	
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Wraps met roomkaas, kipfilet en rucola</h3>  <p><b>408 kcal</b></p> <p>36 gram Koolh. 16 gram Eiwit 22 gram vet</p>	<p>Roomkaas, zachte - 50 gram Wrap, meergranen - 1.5 medium (65 gram) Sla, rucola - 25 gram Kipfilet, vleeswaar - 3 plakjes (32 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Besmeer de wraps met een dunne laag roomkaas.</li><li>2. Verdeel vervolgens de rucola eroverheen.</li><li>3. Leg als laatste de plakjes kipfilet op iedere wrap en breng op smaak met een snufje peper.</li><li>4. Rol de wraps op en eet smakelijk.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Kip in spek met groenten en aardappel</h3>  <p><b>483 kcal</b></p> <p>41 gram Koolh. 42 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 120 gram Aardappelen, vastkokend - 160 gram Ontbijtspek - 2 plakjes (24 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Ui - 0.5 stuks (41 gram) Wortel - 80 gram Broccoli - 160 gram Bleekselderij - 0.75 stengel (32 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verwarm de oven voor op 200 graden.</li><li>2. Wikkel de plakjes ontbijtspek om de kipfilet. Leg in een ovenschaal en zet ongeveer 25 minuten in de oven.</li><li>3. Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar.</li><li>4. Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar.</li><li>5. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortel en snijd in reepjes.</li><li>6. Snijd het witte gedeelte van de onderkant van de bleekselderij af. Was de stengels, trek de harde nerven van de stengels af en snijd in stukjes.</li><li>7. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak hierin de wortel, ui en bleekselderij voor 5 minuten. Voeg als laatste de broccoli toe en breng op smaak met peper en zout.</li><li>8. Schep samen met de kip en aardappelen op een bord en eet smakelijk!</li></ol>
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

### Appeltaart smoothie



**222 kcal**

27 gram Koolh.

9 gram Eiwit

9 gram vet

Amandelen, ongezoeten - 10 gram

Appel, Elstar - 1 stuks (123 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.

### Tussendoortje 2

### Eierkoek mousse taartje



**179 kcal**

30 gram Koolh.

7 gram Eiwit

4 gram vet

Get fit girl mymuesli - 8 gram

eierkoek - 45 gram

High Protein Vanilla Mousse - 0 gram



# Dinsdag 7 februari





Calorieën: 1567 kcal

Koolhydraten: 147gr. (37%)

Eiwitten: 124gr. (32%)

Vetten: 56gr. (32%)

Vezels: 25gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Speculoos havermout mugcake</h3>  <p><b>319 kcal</b></p> <p>24 gram Koolh. 35 gram Eiwit 17 gram vet</p>	<p>Spéculoos à tartiner - 0 gram Havermout - 0 gram Eiwitpoeder - 19 gram Ei - 1 stuks (65 gram) Magere kwark jumbo - 0 gram Bakpoeder - 1.5 theelepel (4 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meng alle ingrediënten door elkaar muv de speculoos</li><li>2. Bak af in de magnetron op 750 watt 3 minuten</li><li>3. Laat 10 gram speculoospasta smelten in de magnetron</li><li>4. Strooi de pasta over je mugcake en enjoy!</li><li>5. Calorieën over? Gebruik een lotus koekje als topping!</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkorenbrood met kipsaté salade</h3>  <p><b>411 kcal</b></p> <p>50 gram Koolh. 29 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Pindakaas, 100% pinda's - 12 gram Kipfilet, gekookt, met zout - 39 gram Volkorenbrood - 3 snee (108 gram) Griekse yoghurt, mager - 40 gram Ketjap - 0.5 eetlepel (6 gram) Ui, rode - 0.25 stuks (19 gram) Sambal oelek - 0.5 theelepel (1 gram) Bieslook, vers - 1 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de kipfilet in ongeveer 15 minuten gaar.</li><li>2. Laat de kip afkoelen en trek uit elkaar met twee vorken.</li><li>3. Snipper de rode ui.</li><li>4. Meng in een bakje de kip, Griekse yoghurt, rode ui, sambal, pindakaas en ketjap manis door elkaar.</li><li>5. Maak op smaak met peper en zout.</li><li>6. Garneer eventueel met bieslook en gebakken uitjes.</li><li>7. Beleg de sneetjes volkorenbrood met de kipsaté salade.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>wrap kipdijfilet hosin</h3>  <p><b>483 kcal</b></p> <p>36 gram Koolh. 38 gram Eiwit 20 gram vet</p>	<p>Lidl volkoren wrap - 0 stuks (106 gram) Kipdij reepjes - 159 gram Veldsla - 105 gram Bosui - 1 stuks (42 gram)</p>	
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Gekookt ei met kipfilet en augurk</h3>  <p><b>178 kcal</b></p> <p>7 gram Koolh. 17 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Ei - 2 stuks (91 gram) Augurken, zoetzuur - 91 gram Kipfilet, vleeswaar - 3 plakje (27 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.</li><li>2. Pel de eieren en snijd in partjes.</li><li>3. Rol de augurk in de plakjes kipfilet en serveer samen met de gekookte eieren.</li></ol>
<h2>Tussendoortje 2</h2>		

## Bananen split muesli kwark



**178 kcal**

32 gram Koolh.

7 gram Eiwit

2 gram vet

Mymuesli - 9 gram

Banaan - 1 middelgroot (117 gram)

Magere milde kwark, campina - 45 gram

XXL Nutrition 0% syrup chocolate flavor - 0 gram



# Woensdag 8 februari





Calorieën: 1700 kcals

Koolhydraten: 164gr. (39%)

Eiwitten: 110gr. (26%)

Vetten: 61gr. (32%)

Vezels: 25gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Volkorenbrood met ei en komkommer</h3>  <p><b>357 kcal</b></p> <p>34 gram Koolh. 25 gram Eiwit 13 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 2 snee (82 gram) Ei - 2 stuks (117 gram) Komkommer - 0.25 stuks (78 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat de eieren onder koud water even schrikken en laat goed afkoelen.</li><li>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.</li><li>3. Was de komkommer, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen.</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Pastasalade met gerookte kip, komkommer en paprika</h3>  <p><b>510 kcal</b></p> <p>58 gram Koolh. 28 gram Eiwit 18 gram vet</p>	<p>Fusilli, volkoren, onbereid - 75 gram Gerookte kipfilet - 100 gram Olijfolie - 1 eetlepel (10 gram) Komkommer - 0.5 stuks (196 gram) Basilicum, vers - 3 gram Rode paprika - 0.5 stuks (66 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de fusilli volgens aanwijzingen op de verpakking beetbaar. Giet af in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken.</li><li>2. Was de paprika en komkommer en snijd in blokjes.</li><li>3. Snijd de gerookte kipfilet in blokjes.</li><li>4. Schep de paprika, komkommer en gerookte kip door de pasta en breng op smaak met olijfolie, peper en zout.</li><li>5. Schep de salade op een bord en garneer eventueel met verse basilicum.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Naanpizza met kip, paprika en rode ui</h3>  <p><b>478 kcal</b></p> <p>52 gram Koolh. 34 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Geraspte kaas - 15 gram Naanbrood - 1 stuks (95 gram) Kipfilet, onbereid - 80 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 40 gram Ui, rode - 0.5 stuks (40 gram) Rode paprika - 0.5 stuks (53 gram) Bosui - 1 stuks (16 gram) Italiaanse kruiden - 1 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verwarm de oven voor op 200 graden.</li><li>2. Pel de rode ui en snijd in halve ringen. Was de paprika en snijd in reepjes.</li><li>3. Snijd de kipfilet in blokjes.</li><li>4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip goudbruin en gaar. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper, zout.</li><li>5. Verdeel de tomatensaus over het naanbrood en leg hier vervolgens de kip en paprika overheen.</li><li>6. Bestrooi met de geraspte kaas en zet voor 10 minuten in de oven.</li><li>7. Haal de naanpizza uit de oven en verdeel hier de rode ui overheen. Garneer eventueel nog met bosui.</li></ol>
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Blokjes kaas met kipfilet en komkommer</h3>  <p><b>179 kcal</b></p> <p>3 gram Koolh. 20 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Kaas, 30+ - 40 gram Komkommer - 100 gram Kipfilet, vleeswaar - 4 plakje (40 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Snijd de kaas in blokjes.</li><li>2. Was de komkommer en snijd in reepjes.</li><li>3. Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet en serveer samen met de blokjes kaas.</li></ol>

## Tussendoortje 2

### Crackers met zuivelspread en kipfilet



**178 kcal**

19 gram Koolh.

7 gram Eiwit

8 gram vet

Zuivelspread, naturel - 2 beleg voor 1 cracker (27 gram)

Knäckebröd, volkoren - 3 stuks (35 gram)

Kipfilet, vleeswaar - 1 beleg voor 1 cracker (9 gram)

1. Besmeer de crackers met de zuivelspread en beleg met de plakjes kipfilet.





# Boodschappenlijst

## Groente & Fruit

Komkommer	1	stuk
Basilicum, vers	3	gram
Rode paprika	1	stuk
Appel, Elstar	1	stuk
Appel, Granny Smith	1.5	stuks
Aardappelen, vastkokend	165	gram
Ui	0.5	stuks
Wortel	85	gram
Broccoli	165	gram
Bleekselderij	1	stengel
Sla, rucola	25	gram
Ui, rode	0.75	stuks
Bieslook, vers	1	gram
Veldsla	110	gram
Bosui	2	stuks
Banaan	1	stuk middelgroot

## Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	240	gram
--------------------	-----	------

## Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Gerookte kipfilet	100	gram
Ontbijtspek	25	gram
Roomkaas, zachte	50	gram
Kipfilet, vleeswaar	110	gram
Kaas, 30+	45	gram
Zuivelspread, naturel	30	gram
Geraspte kaas	20	gram

## Bakkerij

Volkorenbrood	6	sneetjes
---------------	---	----------

## Zuivel & Eieren

Melk, halfvol	185	gram
Kwark, mager	325	gram
Ei	6	stuks
Griekse yoghurt, mager	40	gram

## Kruiden & Specerijen

Kaneel	2	gram
Italiaanse kruiden	1	gram

## Pasta, Rijst & Internationale keuken

Fusilli, volkoren, onbereid	75	gram
Olijfolie	26	gram
Wrap, meergranen	2	stuks middelgroot



Ketjap, manis	6 gram
Sambal oelek	2 gram
Naanbrood	1 stuk
Tomaat, gezeefd, passata	40 gram

### Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Peper	5 gram
Zout	4 gram
Bakpoeder	4 gram
Augurken, zoetzuur	91 gram

### Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Muesli, zonder toegevoegde suiker	35 gram
Pindakaas, 100% pinda's	12 gram
Knäckebröd, volkoren	3 stuks

### Snoep, Koek, Chips & Noten

Amandelen, ongezouten	10 gram
Rozijnen	15 gram

### Bewuste voeding

Eiwitpoeder	20 gram
-------------	---------

### coach\_environment.ingredient\_categories.unknown

Get fit girl mymuesli	8 gram
eierkoek	46 gram
High Protein Vanilla Mousse	0 gram
Spéculoos à tartiner	0 gram
Havermout	0 gram
Magere kwark jumbo	0 gram
Lidl volkoren wrap	0 stuks
Kipdij reepjes	159 gram
Mymuesli	10 gram
Magere milde kwark, campina	45 gram
XXL Nutrition 0% syrup chocolate flavor	0 gram