



Maandag 19 juni




Calorieën: 1606 kcals

Koolhydraten: 144gr. (36%)

Eiwitten: 96gr. (24%)

Vetten: 67gr. (37%)

Vezels: 31gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met muesli en banaan  356 kcal 57 gram Koolh. 20 gram Eiwit 5 gram vet	My muesli Get Fit Girl - 27 gram Banaan - 134 gram Yoghurt Griekse stijl, Optimel, diverse smaken - 268 gram	
Lunch		
Panini/tosti  411 kcal 54 gram Koolh. 20 gram Eiwit 11 gram vet	Tomatentapenade - 17 gram Mozzarella - 15 gram Volkorenbrood - 3 snee (121 gram) Sla, rucola - 25 gram Tomaat - 1 stuks (81 gram) Peper - 1 theelepel (1 gram) Basilicum, gedroogd - 1 theelepel (1 gram)	
Diner		
Kip en broccoli ovenschotel  483 kcal 4 gram Koolh. 38 gram Eiwit 35 gram vet	Amandelen, ongezoeten - 10 gram Spekblokjes - 30 gram Geraspte kaas - 30 gram Kookroom - 32 gram Kipfilet, onbereid - 80 gram Roomboter, ongezoeten - 1 theelepel (4 gram) Broccoli - 80 gram Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Verwarm de oven voor op 180 graden.2. Kook de kipfilet in een pan met water in 20 minuten gaar.3. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar.4. Hak de amandelen grof.5. Bak in een droge koekenpan de spekblokjes knapperig. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.6. Laat de roomboter smelten in een steelpan. Schenk de room erbij en kook al roerende voor 2 minuten. Voeg de geraspte kaas toe en roer door tot deze gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout.7. Giet de kipfilet af, leg op een bord en trek met 2 vorken uit elkaar.8. Schep de kip met de broccoli, spekblokjes en amandelen in een ovenschaal en schenk hier de kaassaus overheen. Zet voor 25 tot 30 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten en de bovenkant mooi bruin is.
Tussendoortje 1		

Crackers met kipfilet, kaas, komkommer



179 kcal

14 gram Koolh.

15 gram Eiwit

7 gram vet

Komkommer - 0.25 stuks (47 gram)

Kaas, 30+ - 2 beleg voor 1 cracker (28 gram)

Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (24 gram)

Kipfilet, vleeswaar - 2 beleg voor 1 cracker (19 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.

Tussendoortje 2

Lotus kwark



180 kcal

19 gram Koolh.

6 gram Eiwit

10 gram vet

Speculoospasta - 11 gram

Slagroom, light - 11 gram

Kwark, mager - 55 gram

Biscoff speculoos koek, Lotus - 2 stuks (12 gram)

1. Verkruiemel 2 koekjes en verdeel over de bodem
2. verwarm de speculoos voor 20 seconden in de oven
3. Vul het glas met de kwark, gebruik als topping 1 koekje en wat caramel saus *optioneel
4. Je kunt hem afmaken met een toef slagroom light *optioneel



Dinsdag 20 juni




Calorieën: 1607 kcal

Koolhydraten: 174gr. (43%)

Eiwitten: 99gr. (25%)

Vetten: 49gr. (27%)

Vezels: 32gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Volkorenbrood met kaas en kalkoenfilet</h3>  <p>359 kcal</p> <p>42 gram Koolh. 26 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 3 snee (105 gram) Kaas, 30+ - 2 beleg voor 1 snee (30 gram) Kalkoenfilet, vleeswaar - 2 beleg voor 1 snee (23 gram)</p>	<p>1. Beleg de boterhammen met plakjes kaas en kalkoenfilet.</p>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Italiaanse tosti met salami</h3>  <p>411 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 21 gram Eiwit 24 gram vet</p>	<p>Pijnboompitten - 5 gram Mozzarella - 0.5 bolletje (50 gram) Pesto, groen - 1 eetlepel (16 gram) Volkorenbrood - 2 snee (56 gram) Rundersalami - 2 plakje (8 gram) Tomaat - 1 stuks (56 gram)</p>	<p>1. Laat het tosti ijzer (of contactgrill) warm worden. 2. Was de tomaat en snijd in plakjes. Snijd de mozzarella ook in plakjes. 3. Besmeer een boterham met een dun laagje pesto. 4. Beleg vervolgens met de plakjes salami, mozzarella en tomaat. Verdeel hier de pijnboompitten overheen. 5. Dek het belegde sneetje brood af met de het andere sneetje. Leg tussen het tosti ijzer (of contactgrill). Bak een paar minuten tot deze krokant is en de mozzarella gesmolten is. 6. Haal de tosti uit het ijzer (of grill), leg op een bord en snijd doormidden. Eet smakelijk!</p>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Frisse aardappelsalade met kipschnitzel</h3>  <p>482 kcal</p> <p>55 gram Koolh. 31 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Olijfolie - 5 gram Bakboter - 0 gram Crème fraîche, light - 19 gram Kipschnitzel - 105 gram Mosterd, milde smaak, AH - 10 gram Friteslij, Remia - 19 gram Krieltjes vastkokend - 190 gram Doperwt, diepvries - 50 gram Bieslook, vers - 5 gram Dille, vers - 5 gram Bosui - 5 gram Augurk, zoetzuur - 1 kleine (19 gram)</p>	<p>1. Schil de krieltjes (optioneel) en snijd in kleine stukjes. Voeg een beetje olijfolie, peper en zout toe en doe de krieltjes voor ongeveer 25 min op 200 graden in de oven. 2. Snijd de dille, lente ui en bieslook en maak de saus met crème fraîche, friteslij en mosterd. 3. Laat de krieltjes uit de oven even afkoelen, voeg vervolgens de saus en kruiden toe. 4. Bak ondertussen de kipschnitzel gaar. 5. Voeg doperwtjes en gesneden augurk stukjes toe aan de salade (optioneel). Eet smakelijk! ?</p>
<h2>Tussendoortje 1</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

Tussendoortje 2

Vlaflip met rood fruit en bastogne koek



179 kcal

20 gram Koolh.

16 gram Eiwit

4 gram vet

High protein vanilla mousse, Ehrmann - 94 gram

Bastognekoek - 1 stuks (9 gram)

Griekse yoghurt - 94 gram

Rood fruit mix plus - 71 gram

1. Doe een mix van rood fruit in de blender en pureer fijn.
2. Vul de bodem met een verkruideld bastogne koekje.
3. Schep een laagje Griekse yoghurt in het glas. Daarna een laagje van het gepureerde fruit. Vervolgens een laagje van de vanille pudding. Herhaal dit nogmaals.
4. Garneer met het overgebleven fruit. Enjoy!



Woensdag 21 juni





Calorieën: 1606 kcals

Koolhydraten: 167gr. (42%)

Eiwitten: 92gr. (23%)

Vetten: 58gr. (32%)

Vezels: 30gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met muesli en banaan  356 kcal 57 gram Koolh. 20 gram Eiwit 5 gram vet	My muesli Get Fit Girl - 27 gram Banaan - 134 gram Yoghurt Griekse stijl, Optimel, diverse smaken - 268 gram	
Lunch		
Broodje gezond  410 kcal 33 gram Koolh. 23 gram Eiwit 21 gram vet	Pesto - 20 gram Milner kaas 30+ - 0 gram Kipfilet - 0 gram zuivelspread light - 15 gram Volkorenbrood - 2 snee (71 gram) Spinazie - 0 gram	
Diner		
Volkorenwrap kip  485 kcal 37 gram Koolh. 30 gram Eiwit 23 gram vet	Olijfolie - 5 gram Extra belegen kaas plakken, 48+, Jumbo - 22 gram Honing - 5 gram Wrap, volkoren - 1 groot (67 gram) Mosterd - 5 gram Gerookte kipfiletplakjes, AH - 40 gram Ei - 1 stuks (54 gram) Rucola slamelange - 55 gram Azijn - 5 gram	1. Meng de ingrediënten van de saus (honing, mosterd, azijn, olijfolie) en maak op smaak met peper en zout
Tussendoortje 1		
Fruitsalade ananas, meloen en druiven  178 kcal 40 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet	Witte druiven - 65 gram Ananas - 150 gram Watermeloen - 130 gram	1. Was de druiven en snijd de ananas en meloen in stukjes.
Tussendoortje 2		

Blokjes kaas met kipfilet en komkommer



179 kcal

3 gram Koolh.

20 gram Eiwit

10 gram vet

Kaas, 30+ - 40 gram

Komkommer - 100 gram

Kipfilet, vleeswaar - 4 plakje (40 gram)

1. Snijd de kaas in blokjes.

2. Was de komkommer en snijd in reepjes.

3. Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet en serveer samen met de blokjes kaas.



Donderdag 22 juni





Calorieën: 1607 kcals

Koolhydraten: 187gr. (46%)

Eiwitten: 98gr. (24%)

Vetten: 47gr. (26%)

Vezels: 20gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Kwark met aardbeien en havermout</h3>  <p>357 kcal</p> <p>48 gram Koolh. 31 gram Eiwit 4 gram vet</p>	<p>Havermout - 40 gram Kwark, mager - 290 gram Aardbeien, diepvries - 195 gram</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Laat de aardbeien ontdooien en snijd vervolgens doormidden.2. Voeg de kwark, aardbeien en havermout toe aan een schaalje en eet smakelijk!
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Carpaccio wraps</h3>  <p>413 kcal</p> <p>31 gram Koolh. 22 gram Eiwit 23 gram vet</p>	<p>Pijnboompitten - 5 gram Parmezaanse kaas - 5 gram Wrap, meergranen - 1.5 medium (56 gram) Rundercarpaccio - 40 gram Pesto, groen - 1 eetlepel (21 gram) Sla, rucola - 20 gram Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Smeer een dunne laag pesto op de wraps en verdeel de rucola hier overheen.2. Beleg de wraps met de plakjes carpaccio.3. Strooi hier de pijnboompitjes en parmezaanse kaas overheen.4. Breng naar wens op smaak met peper. Rol de wraps op en eet smakelijk.
<h2>Diner</h2>		
<h3>ovenscotel macaroni</h3>  <p>481 kcal</p> <p>70 gram Koolh. 23 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Macaroni, onbereid - 79 gram Mozzarella, geraspt - 15 gram Zuivelspread bieslook light, AH - 25 gram Ham blokjes - 25 gram Mexicaanse groentemix - 30 gram Gele paprika - 0.5 stuks (67 gram) Prei - 25 gram AH, Bio, Tomaten passata - 50 gram Tomatenblokjes - 99 gram</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de macaroni volgens verpakking2. Klein beetje bakboter in de pan en goed laten sudderen3. Voeg de prei toe en daarna de mexicaanse groente4. Voeg nu de zuivelspread, tomatenblokjes en tomaten passata toe5. Bouw nu de schotel op in een oven schaal. Start met een laagje macaroni, dan de saus en dan wat hamblokjes en herhaal deze stappen6. Als het klaar is voeg je wat strooi kaas toe en daarboven de hamblokjes en de gele paprika7. 8-10 minuten in de grill/ oven8. Eetsmakelijk
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Crackers met kipfilet, kaas, komkommer</h3>  <p>179 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 15 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Komkommer - 0.25 stuks (47 gram) Kaas, 30+ - 2 beleg voor 1 cracker (28 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (24 gram) Kipfilet, vleeswaar - 2 beleg voor 1 cracker (19 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">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.

Tussendoortje 2

Havermout oreo cheesecake kwark



180 kcal

26 gram Koolh.

10 gram Eiwit

4 gram vet

Havermout - 19 gram

Magere kwark - 0 gram

Oreo koekje - 1 stuks (12 gram)

Magere melk - 81 ml (0 gram)



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Sla, rucola	45 gram
Gele paprika	0.5 stuks
Prei	25 gram
Komkommer	0.5 stuks
Banaan	3 stuks middelgroot
Rucola slamelange	55 gram
Witte druiven	70 gram
Ananas	155 gram
Watermeloen	135 gram
Tomaat	2 stuks
Bieslook, vers	5 gram
Dille, vers	5 gram
Bosui	5 gram
Broccoli	80 gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Rundercarpaccio	45 gram
Gerookte kipfiletplakjes, AH	40 gram
Spekblokjes	30 gram
Kipfilet, onbereid	80 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Parmezaanse kaas	10 gram
Pesto, groen	37 gram
Mozzarella, geraspt	15 gram
Zuivelspread bieslook light, AH	25 gram
Kaas, 30+	130 gram
Kipfilet, vleeswaar	80 gram
Extra belegen kaas plakken, 48+, Jumbo	22 gram
Kalkoenfilet, vleeswaar	23 gram
Mozzarella	70 gram
Rundersalami	2 Plakje
Tomatentapenade	18 gram
Geraspte kaas	35 gram

Bakkerij

Volkorenbrood	11 sneetjes
---------------	-------------

Zuivel & Eieren

Kwark, mager	345 gram
Yoghurt Griekse stijl, Optimel, diverse smaken	536 gram
Ei	2 stuks
Crème fraîche, light	19 gram
High protein vanilla mousse, Ehrmann	1 portie
Kookroom	33 gram
Roomboter, ongezoeten	4 gram
Slagroom, light	11 gram

Kruiden & Specerijen

Basilicum, gedroogd 2 gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Wrap, meergranen 1.5 stuks middelgroot

Macaroni, onbereid 80 gram

Olijfolie 11 gram

Wrap, volkoren 1.5 groot

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Peper 3 gram

Honing 6 gram

Mosterd 6 gram

Azijn 6 gram

Mosterd, milde smaak, AH 10 gram

Friteslijn, Remia 19 gram

Augurken, zoetzuur 19 gram

Zout 1 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Havermout 40 gram

Knäckebröd, volkoren 4 stuks

Speculoospasta 11 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Pijnboompitten 15 gram

Oreo koekje 2 stuks

Bastognekoek 1 stuk

Amandelen, ongezouten 10 gram

Biscoff speculoos koek, Lotus 15 gram

Diepvries

Aardbeien, diepvries 195 gram

Doperwtten, diepvries 50 gram

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Ham blokjes 25 gram

Mexicaanse groentemix 30 gram

AH, Bio, Tomaten passata 50 gram

Tomatenblokjes 99 gram

Havermout 19 gram

Magere kwark 0 gram

Magere melk 81 milliliter

My muesli Get Fit Girl 54 gram

Pesto 21 gram

Milner kaas 30+ 0 gram

Kipfilet 0 gram

zuivelspread light 16 gram

Spinazie 0 gram

Bakboter 0 gram

Kipschnitzel 105 gram

Krieltjes vastkokend 190 gram

Mymuesli 10 gram

Magere milde kwark, campina 45 gram

XXL Nutrition 0% syrup chocolate flavor 0 gram

Griekse yoghurt 94 gram

Rood fruit mix plus

71 gram