



Woensdag 16 Maart

Calorieën: 1534 kcal

Koolhydraten: 170gr. (44%)

Eiwitten: 91gr. (24%)

Vetten: 48gr. (28%)

Vezels: 27gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Pindakaas banaan smoothie  382 kcal 57 gram Koolh. 11 gram Eiwit 12 gram Vet	Havermout - 30 gram Banaan - 1.25 stuks middelgroot (170 gram) Pindakaas 100% pinda's - 1 eetlepel (13 gram) Amandelmelk, ongezoet - 175 gram Kaneel - 1 theelepel (2 gram)	1. Pel de banaan. 2. Doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een gladde smoothie.
Lunch		
BLT wraps  442 kcal 45 gram Koolh. 28 gram Eiwit 16 gram Vet	Wrap, meergranen - 2 stuks middelgroot (71 gram) Bacon - 5 Plakje (27 gram) Tomaat - 2 stuks (125 gram) Ijsbergsla - 35 gram Griekse yoghurt, mager - 3.5 eetlepels (53 gram) Knoflookpoeder - 1 theelepel (2 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Haal de bacon uit de koelkast en laat minimaal 5 minuten op temperatuur komen. 2. Laat de plakjes samen met de pan op middelhoge temperatuur komen en bak bruin en knapperig. 3. Leg de plakjes op een stuk keukenpapier om uit te lekken. 4. Meng in een kom de Griekse yoghurt, knoflookpoeder, peper en zout. 5. Was de tomaten en snijd in partjes. 6. Besmeer de wraps met de Griekse yoghurt en verdeel de ijsbergsla, bacon en partjes tomaat hier overheen. 7. Rol de wraps op en eet smakelijk!
Diner		
Penne met kip en kidneybonen  520 kcal 64 gram Koolh. 42 gram Eiwit 9 gram Vet	Penne, volkoren, onbereid - 55 gram Kipfilet, onbereid - 100 gram Kidneybonen, rode uit blik/glas - 85 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 170 gram Ui, rode - 0.5 stuks (43 gram) Knoflook - 1 teentje (2 gram) Italiaanse kruiden - 1 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Spoel de kidneybonen af onder de kraan en laat uitlekken. 3. Pel en snipper de rode ui en hak de knoflook fijn. Snijd de kipfilet in blokjes. 4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan. 5. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. 6. Voeg de kidneybonen, tomaten passata en Italiaanse kruiden toe, roer goed door en laat de saus op middelhoog vuur een paar minuten pruttelen. 7. Schep de saus door de pasta en warm het geheel goed door. 8. Schep de pasta op een bord en eet smakelijk!
Tussendoortje 1		
Komkommer sandwich met kipfilet  192 kcal 6 gram Koolh. 12 gram Eiwit 14 gram Vet	Zuivelspread, naturel - 45 gram Komkommer - 0.5 stuks (218 gram) Kipfilet, vleeswaar - 4 Plakje (44 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Was de komkommer, snijd in 4 dunne plakken en dep droog met keukenpapier. 2. Beleg 2 plakken met zuivelspread en kipfilet. Leg de andere 2 plakken hier bovenop en breng naar wens op smaak met peper en zout.



Donderdag 17 Maart




Calorieën: 1528 kcal

Koolhydraten: 173gr. (45%)

Eiwitten: 96gr. (25%)

Vetten: 44gr. (26%)

Vezels: 28gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met kiwi, amandelen, muesli en blauwe bessen  382 kcal 40 gram Koolh. 28 gram Eiwit 12 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 15 gram Muesli, zonder toegevoegde suiker - 25 gram Griekse yoghurt, mager - 200 gram Blauwe bessen, diepvries - 80 gram Kiwi - 1 stuk (59 gram)	1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Schil de kiwi en snijd in plakjes. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Gegrilde kip sandwich  441 kcal 50 gram Koolh. 34 gram Eiwit 10 gram Vet	Kipfilet, onbereid - 80 gram Volkorenbrood - 3 sneetjes (115 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Gele paprika - 0.5 stuks (55 gram) Tomaat - 1 stuk (57 gram) Sla - 25 gram Paprikapoeder - 1 theelepel (2 gram) Mosterd - 1 theelepel (6 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Was de paprika en snijd in repen. Was de tomaat en snijd in partjes. 2. Snijd de kipfilet in repen en doe in een kom. 3. Verhit een grillpan op hoog vuur. Bestrooi de kip met paprikapoeder, peper en zout en besprenkel met de olijfolie. Grill de kipfilet om en om goudbruin en gaar. 4. Rooster ondertussen de boterhammen. 5. Haal de kip uit de pan en laat afkoelen. 6. Besmeer 2 boterhammen met een dunne laag mosterd en verdeel de sla eroverheen. 7. Leg de kip, paprika, tomaat en als laatste een boterham er bovenop. Eet smakelijk!
Diner		
Beef teriyaki met groenten en rijst  516 kcal 65 gram Koolh. 32 gram Eiwit 13 gram Vet	Zilvervliesrijst, onbereid - 60 gram Runderreepjes - 100 gram Woksaus, teriyaki - 25 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Sperziebonen - 85 gram Ui - 0.5 stuks (43 gram) Rode paprika - 0.5 stuks (57 gram) Kastanjechampignons, onbereid - 105 gram Sesamzaad - 1 theelepel (3 gram) Knoflook - 0.5 teentjes (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Dop ondertussen de sperziebonen en kook in 8 tot 10 minuten gaar. 3. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. 4. Borstel de champignons schoon en snijd in partjes. Was de paprika en snijd in reepjes. 5. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit hierin de ui en knoflook aan. 6. Voeg de sperziebonen, champignons en de paprika toe. Roerbak een minuut mee en voeg dan de runderreepjes toe. Breng op smaak met peper en zout. 7. Roerbak nog twee minuten, voeg de teriyaki woksaus toe en roer een paar minuten op hoog vuur mee. 8. Schep de rijst op een bord, verdeel hier de runderreepjes met groenten overheen en bestrooi met het sesamzaad.
Tussendoortje 1		

Appel met gemengde noten en honing



191 kcal

20 gram Koolh.

4 gram Eiwit

11 gram Vet

Walnoten, ongezoeten - 10 gram
Amandelen, ongezoeten - 10 gram
Appel, Elstar - 1 stuk (111 gram)
Honing - 1 theelepel (4 gram)

1. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd deze in ringen.
2. Hak de noten grof en verdeel deze over de appelringen.
3. Besprenkel als laatste met de honing.



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Tomaat	3 stuks
Sperziebonen	85 gram
Ijsbergsla	40 gram
Gele paprika	0.5 stuks
Sla	25 gram
Banaan	1.5 stuks middelgroot
Kiwi	1 stuk
Komkommer	0.75 stuks
Ui	0.5 stuks
Knoflook	1.5 teentjes
Appel, Elstar	1 stuk
Kastanjechampignons, onbereid	110 gram
Ui, rode	0.5 stuks
Rode paprika	0.5 stuks

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	185 gram
Runderreepjes	105 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kipfilet, vleeswaar	45 gram
Bacon	30 gram
Zuivelspread, naturel	45 gram

Bakkerij

Volkorenbrood	4 sneetjes
---------------	------------

Zuivel & Eieren

Griekse yoghurt, mager	255 gram
------------------------	----------

Kruiden & Specerijen

Paprikapoeder	2 gram
Italiaanse kruiden	1 gram
Kaneel	2 gram
Knoflookpoeder	2 gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Teriyakisaus	30 gram
Zilvervliesrijst, onbereid	60 gram
Penne, volkoren, onbereid	60 gram
Tomaat, gezeefd, passata	170 gram
Wrap, meergranen	2 stuks middelgroot
Olijfolie	26 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Mosterd	7 gram
Zout	5 gram
Peper	5 gram
Sesamzaad	5 gram
Kidneybonen, rode uit blik/glas	85 gram
Honing	5 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Pindakaas, 100% pinda's	14 gram
Havermout	35 gram
Muesli, zonder toegevoegde suiker	25 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Amandelen, ongezoeten	25 gram
Walnoten, ongezoeten	10 gram

Bewuste voeding

Amandelmelk, ongezoet	175 gram
-----------------------	----------

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	80 gram
--------------------------	---------