



Donderdag 7 April






Calorieën: 1665 kcal

Koolhydraten: 214gr. (52%)

Eiwitten: 76gr. (18%)

Vetten: 51gr. (27%)

Vezels: 24gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met banaan, aardbeien en kokos  303 kcal 29 gram Koolh. 21 gram Eiwit 11 gram Vet	Kokosrasp - 5 gram Zonnebloempitten - 5 gram Banaan - 0.75 stuks middelgroot (87 gram) Griekse yoghurt, mager - 170 gram Chiazaad - 0.5 eetlepels (4 gram) Aardbeien, diepvries - 65 gram	1. Laat de aardbeien ontdooien en snijd vervolgens in plakjes/partjes. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Lunch		
Lunch wraps met beenham, zuivelspread en pesto  369 kcal 32 gram Koolh. 15 gram Eiwit 21 gram Vet	Zuivelspread, naturel - 30 gram Beenham - 35 gram Wrap, meergranen - 1.5 stuks middelgroot (56 gram) Pesto, groen - 0.5 eetlepels (14 gram) Sla, rucola - 20 gram	1. Smeer een dunne laag zuivelspread over de wraps, gevolgd door een laag groene pesto. 2. Verdeel hier de rucola overheen en leg de beenham op de wraps. 3. Rol de wraps op en eet smakelijk.
Diner		
Naanpizza met vijgen, geitenkaas en balsamico  492 kcal 72 gram Koolh. 19 gram Eiwit 13 gram Vet	Naanbrood - 1 stuk (108 gram) Geitenkaas, verse, 45+ - 55 gram Vijgen, vers - 2 stuks (90 gram) Honing - 1 theelepel (5 gram) Sla, gemengd - 25 gram Balsamicoazijn - 0.5 eetlepels (5 gram)	1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat of rooster met bakpapier. 2. Was de vijgen en snijd in plakjes. Verdeel de plakjes vijg over het naanbrood en verkruiemel de geitenkaas eroverheen. 3. Bak de naanpizza in 5 tot 7 minuten af in de oven. 4. Verdeel de sla over de naanpizza en besprenkel met balsamico azijn en honing.
Tussendoortje 1		
Kwark met peer  165 kcal 26 gram Koolh. 13 gram Eiwit 1 gram Vet	Peer - 0.75 stuks (158 gram) Kwark, mager - 140 gram	1. Was de peer en snijd in stukjes. 2. Voeg de kwark en de stukjes peer toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Tussendoortje 2		
Banaan en aardbeien  173 kcal 37 gram Koolh. 3 gram Eiwit 1 gram Vet	Banaan - 1 stuk middelgroot (130 gram) Aardbeien - 200 gram	1. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd doormidden. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. 3. Voeg samen met de aardbeien toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Tussendoortje 3		

Appeltaart smoothie



166 kcal

21 gram Koolh.

7 gram Eiwit

7 gram Vet

Amandelen, ongezoeten - 5 gram

Appel, Elstar - 0.5 stuks (92 gram)

Melk, halfvol - 135 gram

Kaneel - 0.5 theelepels (1 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.



Vrijdag 8 April





Calorieën: 1704 kcal



Koolhydraten: 195gr. (46%)

Eiwitten: 118gr. (28%)

Vetten: 41gr. (22%)

Vezels: 40gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met perzik, blauwe bessen en havermout  301 kcal 35 gram Koolh. 25 gram Eiwit 6 gram Vet	Lijnzaad - 10 gram Havermout - 20 gram Griekse yoghurt, mager - 180 gram Blauwe bessen, diepvries - 70 gram Perzik, diepvries - 80 gram	1. Laat de perzik en blauwe bessen ontdooien. 2. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met kipfilet  382 kcal 55 gram Koolh. 25 gram Eiwit 6 gram Vet	Volkorenbrood - 4 sneetjes (133 gram) Kipfilet, vleeswaar - 4 beleg voor 1 snee (57 gram)	1. Verdeel de plakjes kipfilet over de boterhammen.
Diner		
Pittige kip met broccoli en zoete aardappel  525 kcal 53 gram Koolh. 49 gram Eiwit 11 gram Vet	Kipfilet, onbereid - 160 gram Zoete aardappelen - 225 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Broccoli - 270 gram Bosui - 1 stuk (36 gram) Paprikapoeder - 0.5 theelepels (1 gram) Chilipoeder - 1 mespuntje (1 gram) Spaanse peper, rood - 0.25 stuks (2 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. 2. Boen de zoete aardappel schoon onder koud stromend water en snijd vervolgens in reepjes of blokjes. 3. Verdeel over de bakplaat en rooster voor 25 minuten in de oven. 4. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar. 5. Snijd de kipfilet in blokjes. 6. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin. Bestrooi met paprikapoeder, chilipoeder, peper en zout. 7. Snijd de bosui in ringen. 8. Serveer de kip met de zoete aardappel en broccoli. Garneer met de bosui en eventueel wat gesneden rode peper.
Tussendoortje 1		
Blokjes kaas met radijs  167 kcal 4 gram Koolh. 17 gram Eiwit 10 gram Vet	Kaas, 30+ - 50 gram Radijs - 10 stuks (82 gram)	1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!
Tussendoortje 2		

<p>Rijstwafels met hummus en kiemgroente</p>  <p>165 kcal</p> <p>15 gram Koolh. 4 gram Eiwit 10 gram Vet</p>	<p>Hummus, naturel - 2 Beleg voor 1 rijstwafel (36 gram) Kiemgroente - 10 gram Rijstwafel - 2 stuks (13 gram)</p>	<p>1. Besmeer de rijstwafels met hummus en verdeel hier de kiemgroente overheen.</p>
<p>Tussendoortje 3</p>		
<p>Appel en druiven</p>  <p>167 kcal</p> <p>37 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	<p>Appel, Granny Smith - 0.75 stuks (116 gram) Witte druiven - 130 gram</p>	<p>1. Was de appel en snijd in partjes. 2. Was de druiven en voeg samen met de appel toe aan een schaalkje.</p>



Zaterdag 9 April

Calorieën: 1677 kcal



Koolhydraten: 207gr. (49%)

Eiwitten: 86gr. (21%)

Vetten: 48gr. (26%)

Vezels: 35gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Crackers met pindakaas en appel  299 kcal 33 gram Koolh. 10 gram Eiwit 13 gram Vet	Appel, Elstar - 1 stuk (108 gram) Pindakaas 100% pinda's - 2 Beleg voor 1 cracker (24 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (31 gram)	1. Smeer de crackers in met pindakaas. 2. Was de appel, snijd de appel in plakjes en beleg hier de crackers mee.
Lunch		
Panini/tosti  382 kcal 50 gram Koolh. 18 gram Eiwit 10 gram Vet	Tomatentapenade - 16 gram Mozzarella - 15 gram Volkorenbrood - 3 sneetjes (112 gram) Sla, rucola - 20 gram Tomaat - 1 stuk (75 gram) Peper - 1 theelepel (1 gram) Basilicum, gedroogd - 1 theelepel (1 gram)	
Diner		
Roerbak met teriyaki garnalen en broccoli  500 kcal 58 gram Koolh. 39 gram Eiwit 11 gram Vet	Zilvervliesrijst, onbereid - 65 gram Woksaus, teriyaki - 35 gram Garnalen, grote - 135 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Broccoli - 225 gram Sesamzaad - 1 theelepel (3 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook in 4 minuten beetgaar. 3. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de broccoliroosjes een minuut. 4. Voeg de garnalen toe en verwarm even mee. 5. Voeg daarna de teriyakisaus toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. 6. Serveer met de rijst en bestrooi met sesamzaad.
Tussendoortje 3		
Warme appel met kwark  165 kcal 31 gram Koolh. 5 gram Eiwit 3 gram Vet	Appel - 1 stuk (143 gram) Kwark, mager - 35 gram Biscoff speculoos koek, Lotus - 1 stuk (8 gram) Kaneel - 3 theelepels (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!
Tussendoortje 1		

<p>Crackers met roomkaas en aardbeien</p>  <p>167 kcal</p> <p>15 gram Koolh. 5 gram Eiwit 10 gram Vet</p>	<p>Roomkaas, zachte - 2 Beleg voor 1 cracker (27 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (23 gram) Aardbeien - 45 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd in plakjes. 2. Smeer de roomkaas op de crackers en verdeel de aardbeien eroverheen.
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Rijstwafels met hüttenkäse en kipfilet</p>  <p>167 kcal</p> <p>23 gram Koolh. 12 gram Eiwit 4 gram Vet</p>	<p>Rijstwafel - 4 stuks (25 gram) Hüttenkäse - 2 Beleg voor 1 rijstwafel (45 gram) Kipfilet, vleeswaar - 2 Beleg voor 1 rijstwafel (27 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Besmeer de rijstwafels met hüttenkäse en beleg met plakjes kipfilet.



Zondag 10 April





Calorieën: 1668 kcal

Koolhydraten: 205gr. (49%)

Eiwitten: 99gr. (24%)

Vetten: 46gr. (25%)

Vezels: 20gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met geitenkaas en kalkoenfilet  301 kcal 35 gram Koolh. 22 gram Eiwit 8 gram Vet	Volkorenbrood - 2 sneetjes (87 gram) Geitenkaas, harde, 30+ - 1 beleg voor 1 snee (25 gram) Kalkoenfilet, vleeswaar - 1 beleg voor 1 snee (19 gram)	1. Beleg de boterhammen met de plakjes geitenkaas en kalkoenfilet.
Lunch		
3 Broodjes Ei + kipfilet  374 kcal 46 gram Koolh. 26 gram Eiwit 10 gram Vet	Volkorenbrood - 3 sneetjes (112 gram) Ei, gekookt - 1 stuk (54 gram) Gegrilde kipfilet met tuinkruiden, Aldi - 2 beleg voor 1 snee (28 gram) Sla - 105 gram	
Diner		
Tagliatelle ketjap met kip  502 kcal 58 gram Koolh. 36 gram Eiwit 14 gram Vet	Tagliatelle, onbereid - 65 gram Zuivelspread light, bieslook, Jumbo - 44 gram Kipfilet - 87 gram Kookroom, light - 45 gram Ketjap - 1 eetlepel (13 gram) Bouillonblokje, kip - 0.5 blokjes (4 gram) Oregano, gedroogd - 1 theelepel (1 gram) Italiaanse kruiden - 1 theelepel (1 gram)	1. Kook de tagliatelle volgens de verpakking 1. Laat de ketjap marinade in de kip trekken 2. Kip bakken totdat het gaar is vervolgens de zuivelspread en kookroom toevoegen 3. Als dit goed is opgenomen, de kippenbouillon en overige kruiden er doorheen mengen
Tussendoortje 2		
Appel en peer  163 kcal 36 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet	Peer - 0.75 stuks (180 gram) Appel - 1 stuk (108 gram)	1. Was de appel en peer en snijd in blokjes. 2. Voeg toe aan een schaalkje en eet smakelijk!
Tussendoortje 1		
Rijstwafels met kaas en gekookt ei  166 kcal 16 gram Koolh. 11 gram Eiwit 7 gram Vet	Ei - 1 stuk (44 gram) Kaas, 30+ - 1 Beleg voor 1 rijstwafel (13 gram) Rijstwafel - 3 stuks (18 gram)	1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes. 2. Beleg de rijstwafels met plakjes kaas en ei.
Tussendoortje 3		

Lotus kwark



166 kcal

17 gram Koolh.

6 gram Eiwit

9 gram Vet

Speculoospasta - 10 gram

Slagroom, light - 10 gram

Kwark, mager - 50 gram

Biscoff speculoos koek, Lotus - 1 stuk (11 gram)

1. Verkruimel 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



Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Peer	1.5 stuks
Vijgen, vers	2 stuks
Radijs	83 gram
Broccoli	495 gram
Bosui	1 stuk
Spaanse peper, rood	0.25 stuks
Appel, Elstar	1.5 stuks
Kiemgroente	10 gram
Aardbeien	245 gram
Appel, Granny Smith	2.75 stuks
Sla, gemengd	25 gram
Witte druiven	130 gram
Zoete aardappelen	225 gram
Tomaat	1.5 stuks
Sla, rucola	45 gram
Banaan	1.75 stuks middelgroot
Sla	110 gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	160 gram
Garnalen, grote	135 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Geitenkaas, harde, 30+	25 gram
Kalkoenfilet, vleeswaar	19 gram
Roomkaas, zachte	30 gram
Tomatentapenade	17 gram
Mozzarella	20 gram
Gegrilde kipfilet met tuinkruiden, Aldi	30 gram
Zuivelspread light, bieslook, Jumbo	44 gram
Hüttenkäse	45 gram
Hummus, naturel	36 gram
Kipfilet, vleeswaar	85 gram
Geitenkaas, verse, 45+	55 gram
Kaas, 30+	65 gram
Zuivelspread, naturel	30 gram
Beenham	35 gram
Pesto, groen	14 gram

Bakkerij

Volkorenbrood	13 sneetjes
---------------	-------------

Zuivel & Eieren

Kookroom, light	45 gram
Griekse yoghurt, mager	345 gram

Ei	2 stuks
Slagroom, light	10 gram
Kwark, mager	230 gram
Melk, halfvol	140 gram

Kruiden & Specerijen

Chilipoeder	1 gram
Basilicum, gedroogd	2 gram
Paprikapoeder	1 gram
Oregano, gedroogd	1 gram
Italiaanse kruiden	1 gram
Kaneel	8 gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Naanbrood	1 stuk
Wrap, meergranen	1.5 stuks middelgroot
Teriyakisaus	40 gram
Zilvervliesrijst, onbereid	70 gram
Ketjap, manis	14 gram
Olijfolie	18 gram
Kokosrasp	10 gram
Tagliatelle, onbereid	70 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Zout	2 gram
Peper	3 gram
Sesamzaad	5 gram
Honing	5 gram
Bouillonblokje, kip	0.5 blokjes
0% Syrup, salted caramel, XXL nutrition	10 gram
Balsamicoazijn	5 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Speculoospasta	10 gram
Havermout	25 gram
Knäckebröd, volkoren	5 stuks
Rijstwafel	8 stuks
Pindakaas, 100% pinda's	25 gram
Lijnzaad	15 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Zonnebloempitten	10 gram
Biscoff speculoos koek, Lotus	20 gram
Amandelen, ongezoeten	10 gram

Bewuste voeding

Chiazaad	5 gram
----------	--------

Diepvries

Aardbeien, diepvries	70 gram
Perzik, diepvries	80 gram

Blauwe bessen, diepvries

75 gram

coach_environment.ingredient_categories.unknown

Kipfilet

87 gram