



Voorbeeld week voedingschema

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ontbijt | 250gr Magere kwark (132), 1 portie diepvries zomerfruit 125gr (56) 188kcal | Havermout 30gr (107), halfvolle melk 100ml (48), banaan (120), kaneel 2 theelepels (8) 283kcal | 250gr magere kwark (132), havermout 20gr (71), 1 portie diepvriesfruit 125gr (56) 259kcal | 250gr Magere kwark (132), frambozen 100gr (68), 2 volkoren beschuitjes (90) 290kcal | 250gr Magere kwark (132), 1 portie diepvries fruit 125gr (56) 188kcal | 1 Volkoren pistoletje 75gr (155) met 2 plakjes rosbief 15gr per plakje (50) 205kcal | Mugcake havermout 30gr (107) 1 ei (85) banaan (120) 2 theelp kaneel (8) 100gr aardbeien (36) 356kcal |
| Tussendoor | 2 volkoren wasa crackers (76) met 1 gekookt ei 65gr (85) en hüttenkäse 50gr (46) 214kcal | 1 Volkoren wasa cracker (38) met een gekookt ei (85) 133kcal | 2 volkoren crackers (76), 1 plakje kaas 30+ (92) 168kcal | 1 Volkoren wasa cracker (38) met een gekookt ei (85) 123kcal | 2 Volkoren wasa crackers (76) met een gekookt ei (85), 2 plakjes kipfilet (30) 191kcal | 2 volkoren cracker (76), appelstroop (20) 96kcal | 1 volkoren cracker (38), 2 plakjes kipfilet (30) 68kcal |
| Lunch | 1 kom Zelf gemaakte broccoli, courgette, spinazie soep.(50) Salade 1 blikje tonijn (129), hüttenkäse 50gr (46), rauswkost zoals sla, paprika, komkommer en tomaat (25) 250kcal | 1 kom zelf gemaakte soep (50) 2 volkoren boterhammen (160), 1 plakje kaas 30+ (92), 2 plakjes kipfilet (30) met een bakje rauwkost (25) 332kcal | 1 kom zelf gemaakte soep (50) Salade met gerookte kip 100gr (105), hüttenkäse 50gr (46), rauwkost (25) 226kcal | 2 volkoren boterhammen (160), 1 plakje kaas 30+ (92), 2 plakjes kipfilet (30) met een bakje rauwkost (25) 282kcal | 3 rijstwafels (90), humus 30gr (100), 1 plakje kipfilet (15) Met rauwkost erop zoals komkommer, sla en paprika (30) 235kcal | Omelet van 2 eieren 65gr per ei (170) met 2 handen bladspinazie, 1 tomaat (19) 1 plakje 30+ kaas (92) en 1 plakje ham (30), 1 eetlepel olijfolie (125) 436kcal | Een kommetje goed gevulde zelf gemaakte soep van groentes. Broccoli, courgette, spinazie. Of tomaten paprika soep, of pompoensoep (50) 1 portie carpaccio (120) sla en rauwkost (30) 200kcal |
| Tussendoor | 2 rijstwafels (60) met pindakaas 15gr (98) 158kcal | 2 volkoren wasa crackers (76), appelstroop dun (20) 96kcal | 2 rijstwafels (60) met pindakaas 15gr (98) 158kcal | 2 rijstwafels (60) met pindakaas 15gr (98) 158kcal | Half blikje tonijn 75gr (64), hüttenkäse 50gr (46) 1 tomaat (19) 129kcal | 200gr griekse yoghurt 0% (80) aardbeien 100gr (36) 116kcal | 2 rijstwafels (60) pindakaas 15gr (98) 158kcal |
| Avond eten | zoete aardappel uit de oven 220gr (211), kip 120gr (132), ketjap 15ml (43) groente 250gr (70), olijfolie 15ml 1 eetlepel (125) 581kcal | 150gr kipsate blokjes (165) 300gr groente (90), 1 eetlepel olijfolie (125) 40gr ongekookt zilvervliesrijst (138) 518kcal | Runder gehakt 100gr (185), 200gr aardappelen gekookt (164), snijbonen 250gr (45), 1 eetlepel olijfolie (125) 519 kcal (zonder jus) | 150gr biefstuk (165), groente 250gr (70), mie conimex 50gr (175), 1 eetlepel olijfolie (125) 535kcal | 1 (volkoren)Broodje 100gr (255) runderhamburger 150gr (224) met groente of rauwkost 250gr (80) 1 eetlepel olijfolie (125) 684kcal | 1 tarwe tortilla, 100gr kip, 1 eetlepel olijfolie, 75gr tomaat, 75gr ui, 75gr paprika, 75 gr sla en 1 eetlepel zure room 530kcal | Zalm uit de ven 120gr (266) Stoomgroente mix groene groente 250gr (130) Zoete aardappel oven 200gr (192) 591kcal |
| Tussendoor | 100gr griekse yoghurt 0% (40) Appel (60) Totaal: 1486 kcal | 150gr magere kwark (80) met een appel (60) Totaal: 1502 kcal | Appel (60), 150 gr Griekse yoghurt 0% (60) Totaal: 1450 kcal | 150gr Griekse yoghurt 0% (60), frambozen 50 gr (34) Totaal: 1482 kcal | 100gr Griekse yoghurt 0% (40), appel (60) Totaal: 1527 kcal | 2 volkoren crackers (76), appelstroop (20) Totaal: 1479 kcal | 150gr Griekse yoghurt 0% (60), appel (60) Totaal: 1493 kcal |