



BODY SUPPORT

Brandon Arends

steenstraat 2

7271BP Borculo

Email: aru.brendon93@gmail.com

Geb.datum: 01-02-1993, Man

Lidnr: 1

Soort menu: Normaal en Puur

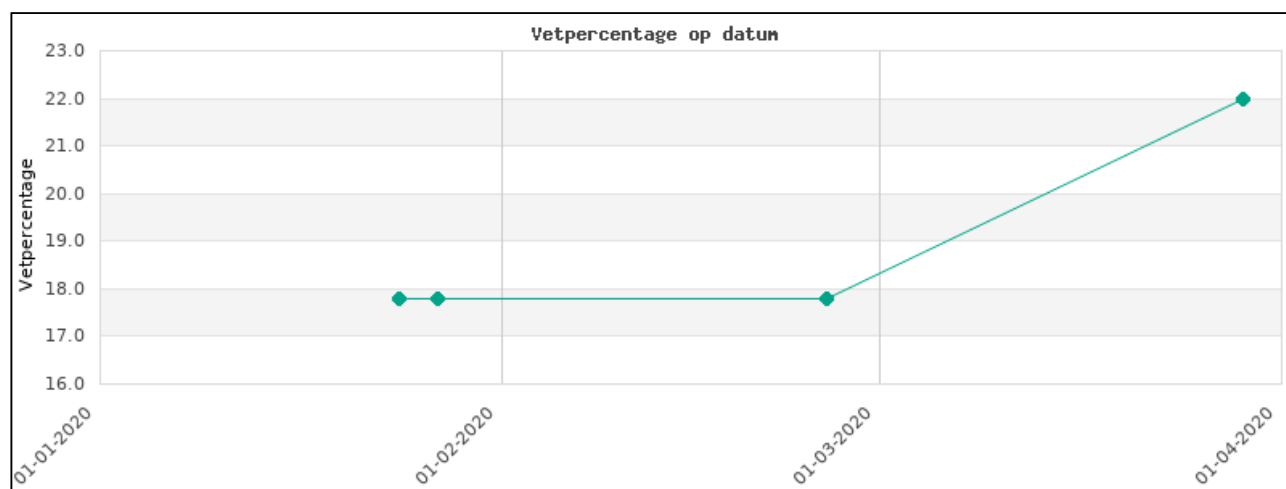
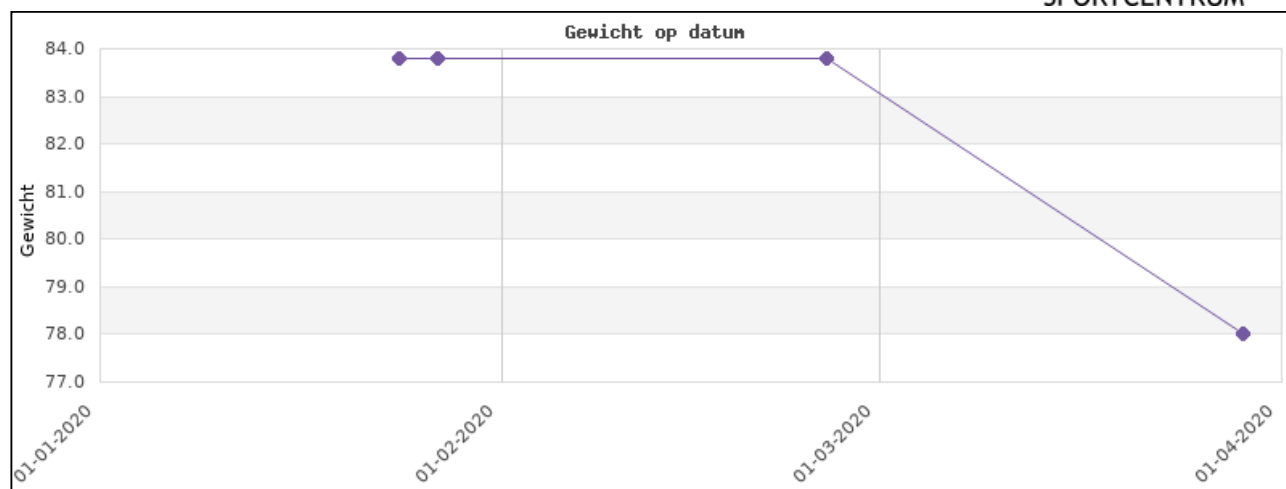
Stichting Arends Sportcentrum

Instructeur: Brandon Arends

steenstraat 2

7271 BP, Borculo

Telefoon: 054-5287180



Geschiedenis

Van afgelopen 3 maanden

Datum	Gewicht	Vet %	BMI	Kcal advies	Kcal menu	Methode	Soort menu
29-03-2020	78	22	27	2300	2300	Afvallen	Bio
26-02-2020	83.8	17.8	29	2600	2500	Afvallen	Normaal en Puur
27-01-2020	83.8	17.8	29	2600	2600	Afvallen	Normaal
24-01-2020	83.8	17.8	29	2600	2600	Afvallen	Normaal en Puur

Streefgewicht: 73 Kg

Streef vet percentage: 10%

Brandon Arends, Week 3, dag 1

Ontbijt

2	schaaltje	Sojayoghurt div.smaken	300	gram	225,00	11,10	28,50	6,60
1	schaaltje	Bessen zwarte	100	gram	53,00	2,00	8,00	0,00
1	snee	Speltbrood	35	gram	81,90	3,89	13,65	0,81
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

1	stuks	Broodje pistolet bruin	70	gram	168,00	7,00	32,20	1,40
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas hüttenkäse	20	gram	18,20	2,34	0,46	0,82
0.5	portie	Aardbeien	50	gram	14,50	0,35	2,55	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Lunch

2	snee	Speltbrood	70	gram	163,80	7,77	27,30	1,61
2	stuks	Knäckebröd volkoren	26	gram	86,06	2,34	15,60	0,52
4	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	20	gram	72,00	0,02	0,24	7,96
3	portie	Kaas 30+	60	gram	173,40	17,94	0,00	10,62
2	portie	Runderrookvlees/rundsfilet (beleg)	20	gram	21,60	4,58	0,12	1,30
1	portie	Komkommer rauw	100	gram	12,00	0,80	1,20	0,00
1	stuks	Tomaat rauw	70	gram	14,00	0,63	1,33	0,00
1.5	klein glas	Melk halfvolle	225	ml	103,50	8,10	10,80	3,38
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

1	stuks	Mueslibol	60	gram	150,00	4,98	28,32	1,86
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

4	opscheplepel	Pasta volkoren gekookt	200	gram	262,00	8,80	49,60	2,00
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10	gram	90,00	0,00	0,00	10,00
1.3	portie	Kalkoenfilet rauw	125	gram	137,50	31,00	0,00	1,50
4	schaaltje	Prei rauw	120	gram	34,80	2,40	3,48	0,96
1	stuks	Tomaat rauw	70	gram	14,00	0,63	1,33	0,00
4	eetlepel	Tomatenpuree geconcentreerd blik	80	gram	60,00	2,40	11,20	0,00
1	naar smaak	Italiaanse kruiden	1	gram	3,17	0,15	0,35	0,13
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

2	snee	Speltbrood	70	gram	163,80	7,77	27,30	1,61
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
2	portie	Kaas 30+	40	gram	115,60	11,96	0,00	7,08
2	portie	Zongedroogde tomaten z olie	20	gram	29,00	2,82	11,16	0,60
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Totaal	2.490 kcal	143 g Eiwit	304 g Koolh.	71 g Vet
--------	------------	-------------	--------------	----------

Lunch: Besmeer het brood met halvarine. Beleg het brood met plakjes komkommer, tomaat en de kaas. Snijd de sandwich schuin doormidden.

Diner: Snijd de kalkoenfilet in blokjes. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de groente klein. Verhit olie in een wokpan en bak de kalkoenfilet. Voeg de groente toe en wok alles gaar. Voeg het blikje tomatenpuree toe. Breng op smaak met Italiaanse kruiden. Giet de pasta af. Serveer de pasta met de tomatensaus.

PS. Kook extra pasta voor de lunch de dag erna.



Brandon Arends, Week 3, dag 2

Ontbijt

2	stuks	Broodje volkoren- zacht	100	gram	247,00	11,30	39,40	3,30
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas 30+	20	gram	57,80	5,98	0,00	3,54
1	stuks	Ei gekookt	66	gram	84,48	8,65	0,00	7,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1	stuks	Banaan	100	gram	95,00	1,20	20,40	0,20
2	eetlepel	Rozijnen gedroogd	20	gram	65,20	0,40	13,00	0,00
1	portie	Kaneel	1	gram	3,16	0,04	0,56	0,03
1	klein glas	Melk halfvolle	150	ml	69,00	5,40	7,20	2,25
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Lunch

2.5	opscheplepel	Pasta volkoren gekookt	125	gram	163,75	5,50	31,00	1,25
1	portie	Mais	100	gram	114,00	3,30	23,00	1,00
0.5	portie	Kalkoenhamblokjes	50	gram	68,00	9,75	0,02	3,25
1	stuks	Paprika rode rauw	80	gram	20,00	0,80	4,80	0,00
0.5	schaaltje	Yoghurt magere	75	gram	28,50	3,08	2,93	0,08
1	naar smaak	Italiaanse kruiden	1	gram	3,17	0,15	0,35	0,13
1	eetlepel	Citroensap vers	10	gram	4,70	0,00	0,80	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

1	stuks	Mueslibol	60	gram	150,00	4,98	28,32	1,86
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas 30+	20	gram	57,80	5,98	0,00	3,54
2	portie	Runderrookvlees/rundsfilet (beleg)	20	gram	21,60	4,58	0,12	1,30
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

2	portie	Noedels, woknoedels (Conimex)	200	gram	320,00	11,00	66,00	1,00
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10	gram	90,00	0,00	0,00	10,00
1	portie	Oosterse wokblokjes (Garden Gourmet)	100	gram	220,00	20,00	10,00	10,00
5	opscheplepel	Peultjes gekookt	200	gram	66,00	4,00	10,00	0,00
1	portie	Rode Curry, boemboe (currypasta)	25	gram	22,25	1,88	1,25	1,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

1.7	schaaltje	Sojayoghurt div.smaken	250	gram	187,50	9,25	23,75	5,50
2	eetlepel	Rozijnen gedroogd	20	gram	65,20	0,40	13,00	0,00
1	stuks	Rijstwafel, meergranen	8	gram	30,40	0,80	6,00	0,24
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kipfilet (beleg)	15	gram	24,90	5,00	0,00	0,60
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Totaal 2.484 kcal 125 g Eiwit 324 g Koolh. 67 g Vet 24%

Tussendoor 1: Snijd het fruit klein in een schaalte en serveer met kaneel.

Lunch: Meng de afgekoelde pasta met ham, mais en paprika. Maak een dressing met yoghurt, citroensap en Italiaanse kruiden.

Diner: Verhit de olie in een wokpan. Roerbak de wokblokjes. Voeg de curry toe volgens aanwijzingen op de verpakking. Maak de groente schoon en kook deze gaar. Wok de roerbakstukjes met peultjes en noedels even op hoog vuur tot alles gemengd is.





BODY SUPPORT

Brandon Arends, Week 3, dag 3

Ontbijt

2	klein glas	Melk halfvolle	300	ml	138,00	10,80	14,40	4,50
4.8	portie	Muesli fruit glutenvrij	48	gram	186,72	7,68	28,32	4,03
1	stuks	Banaan	100	gram	95,00	1,20	20,40	0,20
3	eetlepel	Lijnzaad	15	gram	71,55	2,85	1,95	4,65
2	portie	Honing	30	gram	96,30	0,09	24,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

1	klein glas	Fruitsmoothie (zie verv. lijst)	150	ml	78,00	1,35	19,20	0,15
1	snee	Speltbrood	35	gram	81,90	3,89	13,65	0,81
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas 30+	20	gram	57,80	5,98	0,00	3,54
1	portie	Zongedroogde tomaten z olie	10	gram	14,50	1,41	5,58	0,30
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Lunch

3	snee	Speltbrood	105	gram	245,70	11,66	40,95	2,42
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15	gram	54,00	0,02	0,18	5,97
3	portie	Kipfilet (beleg)	45	gram	74,70	14,99	0,00	1,80
1	portie	Kaas, Philadelphia Naturel Light	50	gram	81,50	4,50	2,05	6,25
1	schaaltje	Sla rauw	35	gram	4,55	0,46	0,14	0,00
3	portie	Zongedroogde tomaten z olie	30	gram	43,50	4,23	16,74	0,90
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

2	snee	Speltbrood	70	gram	163,80	7,77	27,30	1,61
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	stuks	Ei gekookt	66	gram	84,48	8,65	0,00	7,00
1	portie	Tomaat kerstomaat	70	gram	7,70	0,63	1,33	0,00
1	stuks	Dadels vers	20	gram	27,80	0,30	6,26	0,02
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

3	opscheplepel	Rijst zilvervlies/basmati bereid	180	gram	235,80	5,94	41,94	2,88
1	eetlepel	Bak- en braadproduct vloeibaar	10	ml	88,60	0,10	0,10	9,70
1.3	portie	Runderbiefstuk rauw	125	gram	135,00	29,75	0,00	1,88
1	portie	Champignon rauw	150	gram	27,00	3,45	0,60	0,00
2	portie	Cantharellen rauw	100	gram	16,00	1,80	1,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

2	schaaltje	Kwark magere/platte kaas	300	gram	201,00	30,30	11,70	1,80
2	eetlepel	Rozijnen gedroogd	20	gram	65,20	0,40	13,00	0,00
2	eetlepel	Lijnzaad	10	gram	47,70	1,90	1,30	3,10
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
Totaal					2.478 kcal	162 g Eiwit	292 g Koolh.	69 g Vet

Ontbijt: Verwarm de melk met de havermout in een steelpannetje. Laat een paar minuten zacht koken. Voeg naar smaak fruit en/of honing toe. Of zet de havermout met melk een avond van tevoren in de koelkast. Verwarm 's ochtends in de magnetron.

Lunch: Beleg het brood met zuivelspread, kipfilet en sla.

Diner: Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Bak de biefstuk in bak- en braadvet en bak de paddenstoelen mee in het bakvet.



Brandon Arends, Week 3, dag 4

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	163,80	6,16	28,35	1,75
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15	gram	54,00	0,02	0,18	5,97
1	portie	Kaas 30+	20	gram	57,80	5,98	0,00	3,54
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	portie	Filet américain (beleg)	15	gram	36,00	2,73	0,27	1,11
0.2	portie	Bieslook vers	1	gram	0,62	0,04	0,08	0,01
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

2	schaaltje	Kwark magere/platte kaas	300	gram	201,00	30,30	11,70	1,80
1	stuks	Dadels vers	20	gram	27,80	0,30	6,26	0,02
4	eetlepel	Muesli z suiker	40	gram	153,60	4,12	27,64	2,96
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Lunch

3	snee	Volkorenbrood	105	gram	245,70	9,24	42,53	2,63
0.5	schaaltje	Yoghurt magere	75	gram	28,50	3,08	2,93	0,08
1.5	portie	Komkommer rauw	150	gram	18,00	1,20	1,80	0,00
1	teentje	Knoflook vers	5	gram	6,90	0,30	1,40	0,00
4	stuks	Radijs rauw	32	gram	7,04	0,32	1,28	0,00
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10	gram	90,00	0,00	0,00	10,00
1	portie	Azijn, balsamico	5	ml	3,85	0,01	0,95	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

2	klein glas	Melk halfvolle	300	ml	138,00	10,80	14,40	4,50
1	stuks	Banaan	100	gram	95,00	1,20	20,40	0,20
1	plak	Ontbijtkoek volkoren/honingkoek	20	gram	60,40	1,00	13,20	0,40
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

3	opscheplepel	Aardappel gekookt	150	gram	124,50	3,45	25,20	0,00
0.5	eetlepel	Bak- en braadproduct vloeibaar	5	ml	44,30	0,05	0,05	4,85
1.3	portie	Zalm	125	gram	275,00	25,00	0,00	19,50
1	naar smaak	Italiaanse kruiden	1	gram	3,17	0,15	0,35	0,13
1.5	eetlepel	Citroensap vers	15	gram	7,05	0,00	1,20	0,00
1	portie	Bloem, tarwebloem	50	gram	176,00	5,40	35,50	0,60
1	stuks	Ei zonder geel gekookt / rauw	40	gram	17,60	4,20	0,16	0,00
1	portie	Sjalot	50	gram	36,00	1,50	8,50	0,00
2.5	eetlepel	Peterselie vers	5	gram	1,50	0,20	0,05	0,00
0.8	portie	Courgette rauw	150	gram	43,50	3,00	7,50	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

1	snee	Volkorenbrood	35	gram	81,90	3,08	14,18	0,88
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
2	portie	Kipfilet (beleg)	30	gram	49,80	9,99	0,00	1,20
1	portie	Tomaat kerstomaat	70	gram	7,70	0,63	1,33	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0
Totaal					2.476 kcal	136 g Eiwit	304 g Koolh.	67 g Vet

Lunch: Was en rasp de komkommer. Doe de geraspte komkommer in een zeef en strooi er een snufje zout over. Roer dit goed om en laat een half uur staan. Maak de radijsjes schoon en snijd deze in dunne plakjes. Pers het vocht uit de komkommer en roer door de yoghurt. Pel en pers de knoflook. Breng de tzatziki op smaak met wat peper, knoflook, olie en azijn. Meng goed en kruid eventueel bij. Beleg het brood met



BODY SUPPORT

tzatziki en radijsjes.

Tussendoor 2: Maak een smoothie van het fruit met de zuivel.

Diner: Snijd de aardappelen en rasp deze op een grove rasp. Snijd de sjalot fijn. Meng de aardappelrasp met de bloem, ei en peper. Verwarm het bak- en braadproduct in een koekenpan en schep er lepels rösti in. Druk deze plat en bak de rösti in circa 10 minuten gaar en bruin. Snijd de courgette en grill tot deze gaar is. Bak de zalm in een pan tot deze gaar is. Serveer met verse peterselie, citroensap en de gegrilde groente.





Brandon Arends, Week 3, dag 5

Ontbijt

2	klein glas	Melk halfvolle	300	ml	138,00	10,80	14,40	4,50
3.3	portie	Muesli fruit glutenvrij	33	gram	128,37	5,28	19,47	2,77
3	stuks	Abrikoos gedroogd	9	gram	25,65	0,45	5,31	0,00
2	portie	Honing	30	gram	96,30	0,09	24,00	0,00
0.8	glas	Sinaasappelsap	150	ml	66,00	0,90	13,65	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	123,50	5,65	19,70	1,65
2	stuks	Rijstwafel, meergranen	16	gram	60,80	1,60	12,00	0,48
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
2	theelepel	Mosterd gele	10	gram	14,20	0,68	0,86	0,94
1	portie	Kaas 30+	20	gram	57,80	5,98	0,00	3,54
2	portie	Kaas hüttenkäse	40	gram	36,40	4,68	0,92	1,64
1	portie	Komkommer rauw	100	gram	12,00	0,80	1,20	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Lunch

2	stuks	Broodje volkoren- zacht	100	gram	247,00	11,30	39,40	3,30
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	schaaltje	Sla rauw	35	gram	4,55	0,46	0,14	0,00
2	eetlepel	Pijnboompitten	20	gram	122,20	4,80	2,84	10,14
2	portie	Kipfilet (beleg)	30	gram	49,80	9,99	0,00	1,20
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

2	schaaltje	Kwark magere/platte kaas	300	gram	201,00	30,30	11,70	1,80
1	stuks	Banaan	100	gram	95,00	1,20	20,40	0,20
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

3.5	opscheplepel	Pasta volkoren gekookt	175	gram	229,25	7,70	43,40	1,75
1	eetlepel	Bak- en braadproduct vloeibaar	10	ml	88,60	0,10	0,10	9,70
1.3	portie	Kalkoenhamblokjes	125	gram	170,00	24,38	0,05	8,13
2	portie	Tomaat kerstomaat	140	gram	15,40	1,26	2,66	0,00
1	stuks	Ui rauw	60	gram	22,20	0,66	3,36	0,00
3	schaaltje	Prei rauw	90	gram	26,10	1,80	2,61	0,72
1	teentje	Knoflook vers	5	gram	6,90	0,30	1,40	0,00
0.2	portie	Basilicum vers	1	gram	0,48	0,03	0,05	0,01
1	stuks	Nectarine	90	gram	29,70	0,90	5,85	0,09
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

1	snee	Volkorenbrood	35	gram	81,90	3,08	14,18	0,88
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
2	portie	Filet américain (beleg)	30	gram	72,00	5,46	0,54	2,22
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Totaal 2.469 kcal 143 g Eiwit 284 g 70 g
23% 46% 26%

Ontbijt: Verwarm de melk met de havermout in een steelpannetje. Laat een paar minuten zacht koken. Voeg naar smaak fruit en/of honing toe. Of zet de havermout met melk een avond van tevoren in de koelkast. Verwarm 's ochtends in de magnetron.

Lunch: Rooster de pijnboompitten in een droge pan. Beleg het brood met kipfilet, pijnboompitten en sla.





BODY SUPPORT

Diner: Maak de groente en knoflook schoon. Snijd de groente in dunne ringen en de knoflook in snippers. Was de tomaatjes. Snijd de kalkoenhamblokjes in reepjes. Kook de pasta in ruim water volgens aanwijzingen op de verpakking. Fruit de prei met ui zacht in een bak- en braadproduct. Bak de tomaatjes op laag vuur mee. Verwarm de kalkoenhamblokjes mee. Laat de pasta uitlekken en meng door de gebakken groente. Breng op smaak met verse basilicum.



Brandon Arends, Week 3, dag 6

Ontbijt

2	schaaltje	Kwark magere/platte kaas	300	gram	201,00	30,30	11,70	1,80
2.9	portie	Muesli fruit glutenvrij	29	gram	112,81	4,64	17,11	2,44
1	stuks	Banaan	100	gram	95,00	1,20	20,40	0,20
2	portie	Honing	30	gram	96,30	0,09	24,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 1

2	snee	Roggebrood	90	gram	177,30	5,22	33,21	1,26
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Lunch

1	stuks	Broodje pistolet bruin	70	gram	168,00	7,00	32,20	1,40
1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	123,50	5,65	19,70	1,65
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
10	portie	Tonijn in water blik	100	gram	110,00	26,00	0,00	1,40
0.5	schaaltje	Kwark magere/platte kaas	75	gram	50,25	7,58	2,93	0,45
2.5	eetlepel	Peterselie vers	5	gram	1,50	0,20	0,05	0,00
1	portie	Ui rode	50	gram	13,50	0,55	2,80	0,00
0.2	portie	Bieslook vers	1	gram	0,62	0,04	0,08	0,01
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45,00	0,00	0,00	5,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

1	stuks	Mueslibol	60	gram	150,00	4,98	28,32	1,86
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Appelstroop/Luikse siroop	15	gram	35,40	0,29	8,19	0,00
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

2.5	opscheplepel	Rijst zilvervlies/basmati bereid	150	gram	196,50	4,95	34,95	2,40
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45,00	0,00	0,00	5,00
1.3	portie	Rundvlees mager rauw	125	gram	136,25	28,25	0,00	3,25
4	opscheplepel	Doperwten gekookt	200	gram	138,00	8,00	22,00	0,00
1	portie	Kokosmelk	50	ml	90,00	1,00	1,75	9,00
2	eetlepel	Rozijnen gedroogd	20	gram	65,20	0,40	13,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

1	snee	Volkorenbrood	35	gram	81,90	3,08	14,18	0,88
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43,03	1,17	7,80	0,26
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36,00	0,01	0,12	3,98
2	portie	Kaas hüttenkäse	40	gram	36,40	4,68	0,92	1,64
2	opscheplepel	Paprika zoetzuur glas	100	gram	16,00	1,20	2,00	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Totaal 2.487 kcal 147 g Eiwit 326 g Koolh. 54 g Vet 19%

Ontbijt: Snijd de banaan in stukjes. Voor een ijskoude smoothie de banaan (zonder schil) vooraf in de vriezer leggen. Pureer de banaan met de kwark en de havermout. Wanneer dit mengsel glad is, de kiwi toevoegen. (Mix de kiwi niet langer mee dan nodig, wanneer de pitjes kapot gaan ontstaat er een zure smaak). Voeg eventueel water toe om de smoothie dunner te maken.

Lunch: Snijd de ui fijn. Roer de tonijn los met de kwark, peterselie, ui en bieslook. Besmeer het brood met de tonijnsalade.

Diner: Kook de rijst in water volgens aanwijzingen op de verpakking. Was de rozijnen en meng deze de laatste minuten door de rijst. Giet de rijst af en voeg de kokosmelk toe. Kook de doperwten gaar in weinig water of verwarm ze volgens aanwijzingen op de verpakking. Meng de



BODY SUPPORT

doperwtjes voorzichtig door de gare rijst. Bak de reepjes rundvlees in een bak- en braadproduct. Breng het gerecht op smaak met peper.

Tussendoor 3: Vul de geroosterde paprika met kaas. Beleg het brood met de gevulde paprika.





Brandon Arends, Week 3, dag 7

Ontbijt

1	stuks	Banaan
3.8	portie	Muesli fruit glutenvrij
2	stuks	Kippenei ongekookt
0.5	eetlepel	Bak- en braadproduct vloeibaar
2	portie	Honing
1	portie	Kaneel
1	glas	Bron, drinkwater

Tussendoor 1

2	schaaltje	Kwark magere/platte kaas
2	eetlepel	Rozijnen gedroogd
1.7	stuks	Abrikoos gedroogd
1	stuks	Appel m schil
1	glas	Bron, drinkwater

Lunch

2	stuks	Tortillawrap	80	gram	256,00	7,60	43,20	5,60
2	portie	Kaas smeer- 40+	30	gram	68,10	4,80	0,60	5,10
2	portie	Kipfilet (beleg)	30	gram	49,80	9,99	0,00	1,20
2	portie	Pompoenpitten	20	gram	115,00	6,06	0,54	9,44
2	stuks	Tomaat rauw	140	gram	28,00	1,26	2,66	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 2

1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	123,50	5,65	19,70	1,65
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	25,50	0,02	6,30	0,02
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72,00	0,48	14,16	0,00
1.5	klein glas	Melk halfvolle	225	ml	103,50	8,10	10,80	3,38
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Diner

4.5	portie	Krieltjes	225	gram	171,00	5,18	37,80	0,00
1	eetlepel	Bak- en braadproduct vloeibaar	10	ml	88,60	0,10	0,10	9,70
1.5	portie	Tilapia rauw	150	gram	151,50	26,70	0,00	4,95
1	eetlepel	Citroensap vers	10	gram	4,70	0,00	0,80	0,00
1	portie	Ui rode	50	gram	13,50	0,55	2,80	0,00
1.5	portie	Champignon rauw	225	gram	40,50	5,18	0,90	0,00
0.5	schaaltje	Yoghurt magere	75	gram	28,50	3,08	2,93	0,08
5	portie	Dille, vers	5	gram	1,50	0,20	0,05	0,00
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Tussendoor 3

1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	123,50	5,65	19,70	1,65
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18,00	0,01	0,06	1,99
1	portie	Puntpaprika Rode zoet	80	gram	20,00	0,64	3,44	0,00
2	portie	Kaas hüttenkäse	40	gram	36,40	4,68	0,92	1,64
3	portie	Tuinkers	6	gram	0,72	0,12	0,02	0,02
1	portie	Snoepkomkommer	100	gram	14,00	0,70	1,50	0,40
1	glas	Bron, drinkwater	250	ml	0	0	0	0

Totaal	2.485 kcal	152 g Eiwit	278 g Koolh.	72 g Vet
--------	------------	-------------	--------------	----------

Ontbijt: Maak pannenkoekjes. Pureer het ei met de banaan en de havermout. Bak kleine flensjes in het bak- en braadproduct. Serveer met honing.

Lunch: Besmeer de meergranen/volkoren wrap met smeerkaas, beleg met kipfilet en schijfjes rauwkost. Rooster de pompoenpitten in een droge pan. Vouw de wraps dicht en prik vast met een satéprikker.





BODY SUPPORT

Diner: Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook de krieltjes (met schil) in ruim water gaar. Besprenkel de tilapia met citroensap. Snijd de ui klein. Verpak de tilapia met ringen ui in aluminiumfolie. Bak de tilapia in de oven in 25 minuten tot deze gaar is. Maak een saus van magere yoghurt met verse dille. Snijd de groente in plakjes. Verwarm het bak- en braadproduct in een pan. Roerbak de groente tot deze gaar is. Serveer met de tilapia, krielaardappel en yoghurtsaus.

Tussendoor 3: Vul een zoete rode paprika met hüttenkäse en tuinkers. Serveer met brood.





BODY SUPPORT

Boodschappenlijst

Voorkom verspilling van etenswaren. Klik een product aan en vervang dit voor deze week. [vervangende voedingsmiddelenlijst](#)

Aardappelen, pasta en rijst

Aardappel gekookt	150 g	Aardappelen
Bloem, tarwebloem	50 g	
Krieltjes	225 g	Aardappelen
Muesli fruit glutenvrij	148 g	Granen
Muesli z suiker	40 g	Granen
Noedels, woknoedels (Conimex)	200 g	Aardappelen
Pasta volkoren gekookt	500 g	Aardappelen
Rijst zilervlies/basmati bereid	330 g	Aardappelen
Tortillawrap	2 stuks	Aardappelen

Brood

Broodje pistolet bruin	2 stuks	Brood
Broodje volkoren- zacht	8 stuks	Brood
Knäckebröd volkoren	8 stuks	Brood
Mueslibol	3 stuks	Brood
Rijstwafel, meergranen	3 stuks	Brood
Roggebrood	2 snee	Brood
Speltbrood	11 snee	Brood
Volkorenbrood	8 snee	Brood

Broodbeleg

Appelstroop/Luikse siroop	60 g	Zoet 1
Honing	120 g	Zoet 2
Jam z suiker	60 g	Zoet 1

Diversen

Basilicum vers	1 g	
Bieslook vers	2 g	
Dille, vers	5 g	
Italiaanse kruiden	3 g	
Kaneel	2 g	
Knoflook vers	10 g	
Lijnzaad	25 g	Noten
Mosterd gele	10 g	Sauzen
Ontbijtkoek volkoren/honingkoek	20 g	Fruit 4
Oosterse wokblokjes (Garden Gourmet)	100 g	Vegetarisch 2
Peterselie vers	10 g	
Pijnboompitten	20 g	Noten
Pompoenpitten	20 g	Noten

Drank

Sinaasappelsap	150 ml	Dranken
----------------	--------	---------

Fruit

Aardbeien	50 g	Fruit 1
Abrikoos gedroogd	4.67 stuks	Fruit 3
Appel m schil	6 stuks	Fruit 3
Banaan	6 stuks	Fruit 4
Bessen zwarte	100 g	Fruit 2
Citroensap vers	35 g	Fruit 1
Dadels vers	2 stuks	Fruit 3
Fruitsmoothie (zie verv. lijst)	150 ml	Dranken
Nectarine	1 stuks	Fruit 1
Rozijnen gedroogd	100 g	Fruit 4

Groenten

Cantharellen rauw	100 g	Groenten 1
Champignon rauw	375 g	Groenten 1
Courgette rauw	150 g	Groenten 1
Doperwtten gekookt	200 g	Groenten 3
Komkommer rauw	350 g	Groenten 1
Mais	100 g	Groenten 4
Paprika rode rauw	1 stuks	Groenten 1
Paprika zoetzuur glas	100 g	Groenten 1
Peultjes gekookt	200 g	Groenten 1
Prei rauw	210 g	Groenten 1
Puntpaprika Rode zoet	80 g	Groenten 1
Radijs rauw	4 stuks	Groenten 1
Sjalot	50 g	Groenten 4
Sla rauw	70 g	Groenten 1
Snoepkomkommer	100 g	Groenten 1
Tomaat kerstomaat	280 g	Groenten 1
Tomaat rauw	4 stuks	Groenten 1
Tomatenpuree geconcentreerd blik	80 g	Sauzen
Tuinkers	6 g	Groenten 1
Ui rauw	1 stuks	Groenten 2
Ui rode	100 g	Groenten 1
Zongedroogde tomaten z olie	60 g	Groenten 4

Vetten, oliën en hartige sauzen

Azijn, balsamico	5 ml	Sauzen
Bak- en braadproduct vloeibaar	40 ml	Sauzen
Halvarine/Alpro smeermargarine	205 g	Sauzen
Olijfolie/ zonnebloemolie	40 g	Sauzen
Rode Curry, boemboe (currypasta)	25 g	Sauzen





BODY SUPPORT

Boodschappelijst

Voorkom verspilling van etenswaren. Klik een product aan en vervang dit voor deze week. [vervangende voedingsmiddelenlijst](#)

Vlees en vis

Kalkoenfilet rauw	125 g	Vlees 1
Kalkoenhamblokjes	175 g	Vlees 2
Kipfilet (beleg)	150 g	Vleesbeleg 1
Runderbiefstuk rauw	125 g	Vlees 1
Runderrookvlees/rundsfilet (beleg)	30 g	Vleesbeleg 1
Rundvlees mager rauw	125 g	Vlees 1
Tilapia rauw	150 g	Vis 2
Tonijn in water blik	100 g	Vis 2
Zalm	125 g	Vis 3

Zuivel

Ei gekookt	2 stuks	Noten
Ei zonder geel gekookt / rauw	1 stuks	
Kaas 30+	200 g	Kaas
Kaas hüttenkäse	140 g	Kaas
Kaas smeer- 40+	30 g	Kaas
Kaas, Philadelphia Naturel Light	50 g	Kaas
Kippenei ongekookt	2 stuks	
Kokosmelk	50 ml	Sauzen
Kwark magere/platte kaas	1575 g	Melkproducten
Melk halfvolle	1500 ml	Melkproducten
Sojayoghurt div.smaken	550 g	Melkproducten
Yoghurt magere	225 g	Melkproducten





BODY SUPPORT

Vervang broodproducten

Je kunt de broodproducten (uitsluitend brood, boter, beleg) in onderstaande eetmomenten vervangen door één van de 3 gegeven opties. Staat er bijv. een banaan, dan kun je die natuurlijk vervangen door een ander stuk fruit volgens de vervangende voedingsmiddelenlijst.

Let op dat je niet **alle** brood vervangt. Jodiumhoudend zout wordt vaak aan brood toegevoegd, jodium is nl. noodzakelijk voor je schildklier die de stofwisseling regelt.

Vervang broodproducten voor week 3, dag 1 bij:

Ontbijt, totaal 125 Kcal:

Optie 1: 175 gram Kwark vruchten- magere/platte kaas

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 80 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 165 gram Sojayoghurt div.smaken

Tussendoor 1, totaal 204 Kcal:

Optie 1: 250 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 85 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 10 gram Pijnboompitten

Optie 3: 130 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 10 gram Havermout

Lunch, totaal 516 Kcal:

Optie 1: 300 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 40 gram Honing, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 380 gram Sojadessert/vla, 35 gram Havermout, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 3: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 150 gram Fusilli bereid, 20 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 15 gram Pijnboompitten, 95 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet)

Tussendoor 2, totaal 203 Kcal:

Optie 1: 250 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 85 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 10 gram Pijnboompitten

Optie 3: 130 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 10 gram Havermout

Tussendoor 3, totaal 315 Kcal:

Optie 1: 185 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 15 gram Honing, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 15 gram Pijnboompitten, 40 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 85 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 235 gram Sojadessert/vla, 15 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Vervang broodproducten voor week 3, dag 2 bij:

Ontbijt, totaal 425 Kcal:

Optie 1: 250 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 35 gram Honing, 20 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 315 gram Sojadessert/vla, 30 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Optie 3: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 125 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 15 gram Pijnboompitten, 75 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet)

Tussendoor 2, totaal 307 Kcal:

Optie 1: 180 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 15 gram Honing, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 15 gram Pijnboompitten, 40 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 80 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 225 gram Sojadessert/vla, 15 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Tussendoor 3, totaal 73 Kcal:

Optie 1: 95 gram Sojayoghurt div.smaken

Optie 2: 190 gram Yoghurt magere

Optie 3: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 45 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)



BODY SUPPORT

Vervang broodproducten voor week 3, dag 3 bij:

Tussendoor 1, totaal 158 Kcal:

Optie 1: 220 gram Kwark vruchten- magere/platte kaas

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 100 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 210 gram Sojayoghurt div.smaken

Lunch, totaal 456 Kcal:

Optie 1: 265 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 35 gram Honing, 20 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 340 gram Sojadessert/vla, 30 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Optie 3: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 135 gram Fusilli bereid, 20 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 15 gram Pijnboompitten, 80 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet)

Tussendoor 2, totaal 284 Kcal:

Optie 1: 350 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 120 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 15 gram Pijnboompitten

Optie 3: 180 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 15 gram Havermout

Vervang broodproducten voor week 3, dag 4 bij:

Ontbijt, totaal 380 Kcal:

Optie 1: 220 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 20 gram Honing, 30 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 20 gram Pijnboompitten, 50 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 100 gram Fusilli bereid, 20 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 280 gram Sojadessert/vla, 20 gram Havermout, 25 gram Rozijnen gedroogd

Lunch, totaal 340 Kcal:

Optie 1: 200 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 15 gram Honing, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 15 gram Pijnboompitten, 45 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 90 gram Fusilli bereid, 20 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 250 gram Sojadessert/vla, 20 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Tussendoor 3, totaal 211 Kcal:

Optie 1: 260 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 90 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 10 gram Pijnboompitten

Optie 3: 135 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 10 gram Havermout

Vervang broodproducten voor week 3, dag 5 bij:

Tussendoor 1, totaal 314 Kcal:

Optie 1: 185 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 15 gram Honing, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 15 gram Pijnboompitten, 40 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 85 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 235 gram Sojadessert/vla, 15 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Lunch, totaal 333 Kcal:

Optie 1: 195 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 15 gram Honing, 25 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 15 gram Pijnboompitten, 45 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 90 gram Fusilli bereid, 20 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 245 gram Sojadessert/vla, 20 gram Havermout, 20 gram Rozijnen gedroogd

Tussendoor 2, totaal 96 Kcal:

Optie 1: 130 gram Sojayoghurt div.smaken

Optie 2: 255 gram Yoghurt magere

Optie 3: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 55 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Tussendoor 3, totaal 233 Kcal:

Optie 1: 290 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 100 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 15 gram



BODY SUPPORT

Pijnboompitten

Optie 3: 145 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 15 gram Havermout

Vervang broodproducten voor week 3, dag 6 bij:

Tussendoor 1, totaal 274 Kcal:

Optie 1: 340 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 115 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 15 gram

Pijnboompitten

Optie 3: 175 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 15 gram Havermout

Lunch, totaal 372 Kcal:

Optie 1: 215 gram Kwark halfvolle/platte kaas, 15 gram Honing, 30 gram Rozijnen gedroogd

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 20 gram Pijnboompitten, 50 gram Vegetarische ham (Garden Gourmet), 100 gram Fusilli bereid, 20 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 275 gram Sojadessert/vla, 20 gram Havermout, 25 gram Rozijnen gedroogd

Tussendoor 2, totaal 203 Kcal:

Optie 1: 250 gram Sojadessert/vla

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 85 gram Fusilli bereid, 10 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé), 10 gram

Pijnboompitten

Optie 3: 130 gram Kwark vruchten- halfvolle/platte kaas, 10 gram Havermout

Tussendoor 3, totaal 197 Kcal:

Optie 1: 275 gram Kwark vruchten- magere/platte kaas

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 125 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 265 gram Sojayoghurt div.smaken

Vervang broodproducten voor week 3, dag 7 bij:

Tussendoor 2, totaal 167 Kcal:

Optie 1: 230 gram Kwark vruchten- magere/platte kaas

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 105 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 225 gram Sojayoghurt div.smaken

Tussendoor 3, totaal 178 Kcal:

Optie 1: 245 gram Kwark vruchten- magere/platte kaas

Optie 2: 1 schaaltje Sla, melange (45 gram), 115 gram Fusilli bereid, 15 gram Dressing, honing-mosterd (Calvé)

Optie 3: 235 gram Sojayoghurt div.smaken

